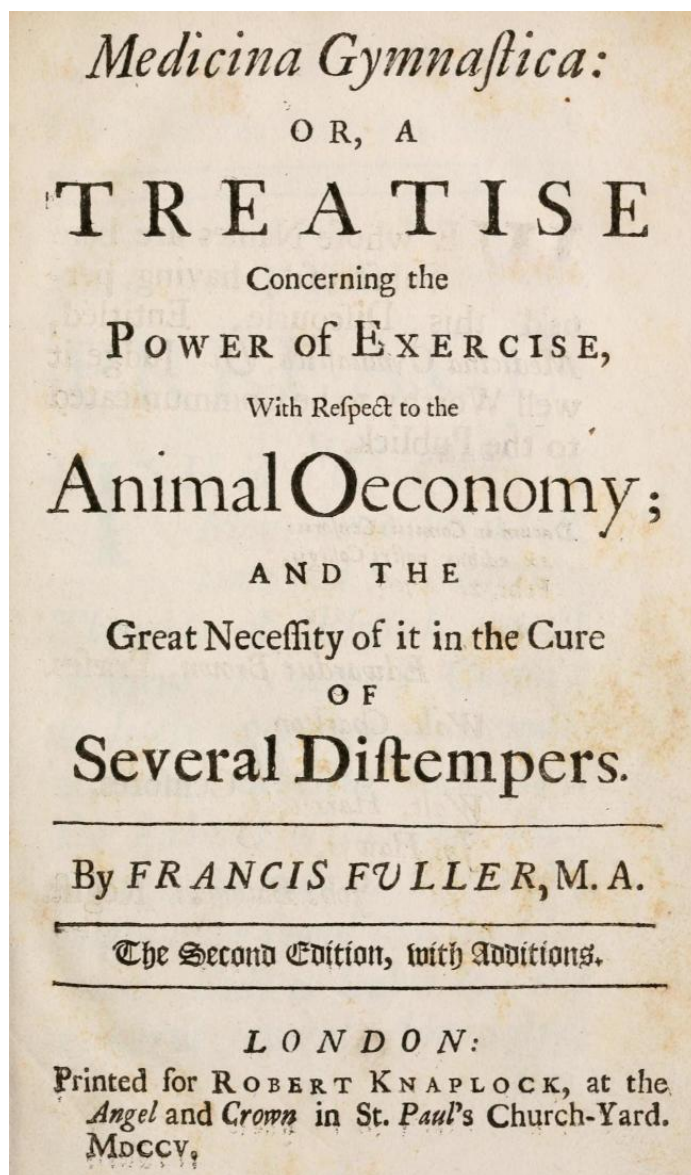


Гимнастическая медицина, или трактат
о силе физических упражнений
применительно к устройству организма;
и о большой необходимости их
применения при лечении нескольких
заболеваний

Фрэнсис Фуллер



[ПЕРЕВОД: «Животная экономика» (animal oeconomy) должно переводиться как «строение / устройство организма».]

Электронная книга проекта Гутенберга по гимнастической медицине

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Гимнастическая медицина

Автор: Фрэнсис Фуллер

Дата выхода: 18 октября 2020 г. [Электронная книга № 63497]

Последнее обновление: 18 октября 2024 г.

Язык: Английский

Кредиты: Подготовлено Тургутом Динсером и командой онлайн-корректоров по адресу <https://www.pgdp.net> (Этот файл создан на основе изображений, щедро предоставленных интернет-архивом)

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА "ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА " МЕДИЦИНА ГИМНАСТИКА" ***

Мы, чьи имена здесь Подписаны, внимательно прочитав это Рассуждение, озаглавленное "Гимнастическая медицина и т.д.". Считаем его вполне достойным быть доведенным до сведения общественности.

*Datum in Comitiis Censoriis
ex ædibus nostri Collegii,
Febr, 2. 1704/5.*

Эдвардус Браун, призер.

Уолт. Чарльстон, } Цензура.

У. Воган,

Уолт. Харрис,

Джо. Хоуи,

John. Бэйтмен, Зарегистрирован.

Гимнастическая медицина: ИЛИ ТРАКТАТ О силе физических упражнений в отношении экономики животных; И О большой необходимости их при лечении нескольких заболеваний.

Автор *ФРЭНСИС ФУЛЛЕР*, магистр медицины

Издание второе, с дополнениями.

ЛОНДОН:

Напечатано для Роберта Нэплока в "Ангеле и короне" на церковном дворе Святого Павла.
Mdccc.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство людей долгое время имели слишком узкие представления о медицине, как будто она в некотором роде ограничивалась лишь внутренними органами, не позволяя себе Свободы здравых Рассуждений, с помощью которых они легко могли бы обнаружить, что Человеческий организм подвержен и требует нескольких Введений самого Разного Характера, и что крайне неразумно предполагать, что, поскольку существует так много путей проникновения Болезней к нам, должно быть так мало путей возвращения Здоровья. Внутренние органы действительно составляют гораздо большую часть Средств лечения, но все же есть значительные случаи, когда сама природа заболевания требует других методов; и это казалось бы совершенно очевидным, если бы не наше слишком пристрастное рассмотрение Тела Человека, когда мы слишком много приписываем Жидкостям и слишком мало Твердым веществам, которые, хотя и зависят друг от друга, все же имеют для каждого из них некоторые Особенности, и если они не в порядке, требуют чего-то особенного в применении, чтобы восстановить их снова. Согласие в твердых Веществах, реагирует на Смешение в Жидкостях; и как болезнетворная закваска, как только она попадает в Кровь, распространяется и смешивается сама со всей Массой и часто не может быть уничтожена, пока Лекарство, данное для этой цели, не будет приниматься до тех пор, пока оно не распространится и не смешается с Кровью; так и сильный припадок в одной из Твердых Частей Тела обычно приводит к Согласию все остальные, и конкретное применение к Месту, пораженному в первую очередь, не принесет пользы, когда вылечит Универсальное; и вещь, которая была бы тривиальной и Тщеславие, если использовать его в качестве Темы, при Универсальном Управлении окажется чрезвычайно Важным. Мы видим, что Противоположности часто оказываются Лекарствами друг от друга в Соках, и Яды становятся Полезными, когда противопоставляются определенным Жидкостям, почему бы нам тогда не допустить того же Правила в Содержащих Их Частях Тела? Если при Лежачем Образе Жизни Нервные части ослаблены и расслаблены, почему бы нам не предположить противоположный образ Жизни, наиболее вероятный для их восстановления? Поскольку Энергия этих частей тела приобретается при Употреблении; они являются активной частью Человека и не всегда подвержены воздействию Жидкостей, ибо, хотя вы и укрепляете Кровь самыми сильными Лекарствами, нервы, несмотря на это, могут оставаться слабыми и вялыми; но если Нервные части растянуты и напряжены, кровь и Жидкости обязательно должны извлечь Пользу и вскоре обнаружат это по увеличению их Тепла и Подвижности. В каждой вещи, которая может иметь отношение к Здоровью или Нездоровью Человека, так много

Относительного, что вряд ли найдется что-то настолько пагубное или кажущееся Абсурдным, что при различных обстоятельствах могло бы оказаться столь же Полезным. В последнее время Мир получил все доказательства благотворного воздействия сильной простуды, одинаково применяемой ко всем Частям Тела сразу, и такой Метод лечения еще несколько лет назад считался бы очень экстравагантным и, безусловно, разрушительным. Напротив, есть и другие Случаи, когда Теплая ванна является лишь распространенным средством; и хотя некоторые люди полагают, что это лишь своего рода последнее средство, когда все остальное было испробовано напрасно, все же это совершенно иначе, поскольку невозможно устранить некоторые заболевания конечностей без всеобщего равного Расслабления. Опять же, совершенно отличным от этого является равномерное распределение большей степени тепла по всему Телу, которое достигается Обычными физическими упражнениями; при первом Методе Части Тела расслабляются, при этом они укрепляются, и во всех отношениях Эффекты сильно различаются, хотя при обоих способах происходит значительное увеличение количества Тепла. Но если продолжить это исследование дальше, то есть некоторые болезни, и не такие уж редкие, для излечения которых никакое Положительное лекарство какого бы то ни было рода не может быть полезным, не требуется ничего, кроме постепенного устранения Причины, при этом необходимо, если можно так выразиться, альтернативное воздержание; например, у некоторых умеренных людей, крепкого и здорового телосложения, было несколько случаев подагры, которые ничто не могло устранить, кроме очень скудной диеты и полного воздержания от мяса; для них Мясо - то же, что вино для других, которые заразились этим Недугом от своего избытка: и то же самое Наблюдение справедливо также при Офтальмии и некоторых других Заболеваниях Глаз, поскольку любой, кто должным образом взвесит состояние некоторых Людей, часто подверженных им, найдет основания полагать, что некоторые Люди по своей Конституции обречены на Антидивизионную диету из корней и овощей или же на более серьезные неудобства; и когда это происходит, абсурдно ожидать, что самое знаменитое Средство излечит Болезнь, когда Причина сохраняется. Это примеры нескольких Методов, сильно отличающихся друг от друга, и все же имеющих абсолютную Необходимость в своих конкретных Случаях, что показывает нам, что мы не должны так сильно стремиться к Курсам Фармации во всех случаях, не различая, где другие способы наиболее рациональны. Одно дело заставить Природу собраться с Силами и отбросить своего Врага; и совсем другое - помочь ей с помощью Тельца, Мельчайших частиц Лекарства, вводимого внутрь; первый способ имеет отношение ко всей Экономике Животного; второй отражает главным образом Кровь и Соки; первый может преуспеть там, где второй не может, потому что здесь применяются Законы Движения и Правила Экономии, способствующие восстановлению здоровья, чего в некоторых редких случаях нельзя добиться частным и простым Воздействием только на Кровь.

Это Замечания, которые не так уж далеки от достигаемости любого Человека, который позволит себе размышлять о Несчастьях своих Ближних, но которые они могут распознать; и если бы они были должным образом рассмотрены, не могло бы быть места эмпиризму, ибо он основан на Глупости или Небрежности Человечества; и если Люди будут предаваться Ожиданиям и решат всегда быть одинаково Пассивными в Надежде, что Чудо будет совершено над ними без какого-либо Согласия с их стороны, то справедливо, что они должны пострадать от Педантизма. , мелочи Профессии, которые они так расположены получать.

Что касается физических упражнений для тела, которые являются предметом этого последующего рассуждения, если бы Люди не думали о них так поверхностно, если бы они только абстрагировали Пользу, получаемую от них, от Средств, с помощью которых они достигаются, они придавали бы им большое значение; если бы некоторые из Преимуществ, получаемых от физических упражнений, обеспечивались каким-либо одним Лекарством, ничто в Мире не пользовалось бы большим уважением, чем это Лекарство; но поскольку эти Преимущества можно получить другим способом, и, прилагая некоторые Усилия, люди склонны не замечать и пренебрегать ими. Обычное повышение естественного тепла Тела, как я заметил выше, не заслуживает презрения; но если мы примем во внимание, что это делается без наложения на Природу какой-либо последующей Нагрузки, это должно быть более ценным, поскольку я могу с помощью какого-нибудь щедрого Лекарства или бокала вина на какое-то время поднять Природу на большую высоту, но затем, когда эти Ингредиенты перевариваются и превращаются в свои Принципы, Природа может быть более подавлена остатками Лекарства, чем она была освобождена им вначале: следовательно, если какое-либо Лекарство может вызвать такой эффект, то оно может быть более эффективным. как и Движение Тел, в этом Отношении оно было бы исключительно полезно в некоторых болезненных случаях именно по этой причине; но затем добавьте к этому огромную Силу, которую Мускульные и Нервные части приобретают с помощью упражнений, если бы это можно было адекватно получить теми же Внутренними Средствами, какую Ценность, какое непомерное Уважение испытывало бы Человечество к этому Средству, которое могло бы производить такие чудесные Эффекты? Но поскольку эти Блага можно получить другим способом, насколько сложно заставить людей осознать это? Укреплять такую Веру в Умах Людей - значит воздвигать Структуру, фундамент которой можно заложить с не меньшим Трудом, чем убрать Мусор Вульгарного Заблуждения.

Что касается того, что я сказал относительно бальзамического метода лечения чахотки, то, хотя я, возможно, многих могу оскорбить, все же я уверен, что выражаю мысли некоторых величайших специалистов, если не врачей в целом, которые долгое время испытывали тайное сожаление по поводу неэффективности этих Средств, которые ничто не могло подавить, кроме трудности согласиться заменить лучшими. На это я тоже не претендую, для меня это было бы слишком смелым Предприятием; я лишь указываю на несколько Ошибок, которые при моем небольшом Внимании иногда можно заметить в действиях людей более высокого Положения. И, возможно, когда эти Ошибки будут исправлены, Дело будет сделано, так же хорошо, как если бы я открыл Миру какое-нибудь чудесное Лекарство, удостоенное такого же количества и таких же громких Титулов, как восточный Монарх; ибо мне кажется большой Ошибкой ждать, что какое-нибудь Лекарство великого Свойства будет Специфическим, Определенным или Адекватным Средством от этой Болезни. Я склонен думать, что Излечение должно быть результатом в такой же степени некоторых Обстоятельств Ведения, как и любого Лекарства. Я верю, что в наших руках лучшее Лекарство для этого Случая, если бы мы только приложили усилия, чтобы устранить некоторые незначительные обстоятельства, из-за которых эти Лекарства часто оказываются неэффективными; если бы Успех не зависел от таких незначительных чрезвычайных ситуаций, я не знаю, как мы должны объяснять то, что мы считаем правдой, а именно. что некоторые обычные и презренные Лекарства могут у одного Человека вызвать чудесное излечение, а у другого вообще ничего не делать, хотя, насколько может постичь Человеческая мудрость, случай совершенно одинаков у обоих; и почему это должно казаться

странным, если это происходит в таких тонких Случаях, как Легкие, когда мы видим, что в нескольких Производствах точность и Совершенство Операции зависят от определенной Утонченности, критерий которой едва ли поддается описанию, но может быть усвоен только путем многочисленных Повторений. Человеку могут рассказать об Ингредиентах Композиции и способе их приготовления; он может видеть, как это делается, и не быть в состоянии различить Тонкость Обстоятельств, которые сговариваются для того, чтобы сделать Работу завершённой. Разве мы не знаем, что в Ремесле Красильщиков (приведу лишь один пример) их Смеси иногда дают сбой, и лучший Художник не сможет указать причину этого; теперь, если это так в вопросах Искусственности, я думаю, мы можем с большим основанием подозревать нечто подобного Характера в некоторых редких случаях человеческого Организма; в этих Болезнях Дыхания есть Тонкость, особенно отличающаяся от Обстоятельств любых других Болезней, как видно из Силы такого тонкого Тела, как Воздух; и поэтому нам не нужно думать, что это так странно, что маленькое дело должно иметь возможность принять хороший или плохой оборот. И если это будет признано разумным Рассуждением, то что может с такой вероятностью предотвратить подобные Выкидыши, как должное применение того самого умеренного и легкого Упражнения, которое я применил для Излечения этой Болезни? О том, что легкие физические упражнения приведут к чему-то подобному, можно судить по эффектам более сильных; мы очень хорошо знаем, что последовало за посещением Бань после интенсивных упражнений: кровь тех Людей, которые занимались этим, была настолько повышена в своем Составе, что именно по этой причине была фатально Сверхъестественной; хотя на первый взгляд можно было бы заключить, что такое сильное потоотделение должно скорее обеднять Кровь; но это совершенно противоположно, так же как в Жарком климате люди, которые занимались этим, настолько сильно потеют. Обильно потеют, но от этого они, скорее, становятся более Оживленными. И, таким образом, умеренные физические нагрузки, увеличивая Естественное тепло Тела, обогащают Жидкости, а увеличивая Скорость Кровообращения, каждая мельчайшая Частица будет гораздо чаще подвергаться Испытанию через Фильтры, чем это было бы в противном случае; так что и Венозная жидкость, и Алкоголь будут Удивительным образом повышены и как бы Исправлены при приготовлении. Следовательно, не может быть сомнения в том, что эти средства могут улучшить действие Лекарства, когда оно поступает в Кровь, восполнить его недостаток и устранить Непостижимые Препятствия в лечении такой приятной Болезни, о которой я говорю.

Все это происходит не благодаря понятиям и умозаключениям, а благодаря практическим наблюдениям; я не могу сказать иначе, как объяснить то, что я видел, как действуют такие средства; я видел бедного джентльмена в Хэмпстеде, в самой прискорбной стадии чахотки, который дважды или трижды в день ездил верхом, пил свои Воды, на время прекратил свое Недомогание и как бы сдерживал Смерть в течение нескольких недель; что ясно показало, что, если бы он сделал это раньше, его прежние Лекарства, несомненно, подействовали бы; и как мне теперь быть? объясните это, но каким-то таким образом, на котором я здесь настаивал? Это сумма моих мыслей по этому делу, и если его не поражает воображение некоторых людей с такой сюрприз, как и другие Pharmaceutick дискурсов, я не могу ему помочь; напротив, если кто-нибудь будет так сильно на меня, как на alledge, что я совершенно ошибаюсь в лечении этого заболевания, когда далеко пере бы, пусть будет так; но я надеюсь, они позволят мне так много, что кажется достаточно простой, на природу и силу упражнений, что мы должны различать в этом Чумка таким же образом, как это делаем

мы в другом, которого не было бы правилом хорошего тона упомянуть, одновременно с потреблением легких; в этом последнем случае, если молодой развратник случается, вам несчастье, он не дает ему работать, пока он придет в другой конфессии, но выходит по настоящее лекарство, которое может тогда быть, конечно, получить бы, и поэтому я думаю, что это не менее очевидно, если упражнения может быть таким же эффективным, как и я утверждаю, что это наш выбор, является ли кашель должен работать на потребление; вот это, я понимаю, что если кашель доходит до последней выше в месяц, и начинает рубить в свои показания, требовать, чтобы один во время incrassating лекарства, другую, смягчающих и близких; я говорю, что настало время, чтобы смотреть, и на решительный курс на лошадях; то, что ряд путешествий, продолжал день за днем без перерыва, затрудненный Perspirations может быть Рестор бы, что может быть легко осуществлено, потому что тело не то сильно ухудшают бы, так много миллионов Succussions сближаясь друг с другом, должны влияют как фильтры на весь организм в целом, и соки, чтобы быть штамма бы; и тот, кто может возражать против истины, так манифеста, должны лететь в лицо природы, и отрицать принципы Оесопоту.

У меня был какой-то случай упомянуть древних, и поскольку курсы гимнастики составляли большую часть их Медицины, возможно, некоторые подумают, что я подхожу к одному из тех, кто постоянно восхваляет Древних из чистой Вражды к Авторам современных открытий, но они обнаружат, что ошибаются; Я не претендую ни на то, чтобы быть Сторонником Медицины, ни на то, чтобы быть Одиночкой; Я еще редко встречал кого-либо, кто восхвалял Кислоты или оплакивал Кровотечение, кто превозносил Древних повсеместно и поносил современных, но если бы он действительно понимал, что происходит. он притворялся, что у него есть какая-то Побочная цель, которой он мог бы послужить при этом. Я обязан уважать Древних не больше, чем тех, на чьих Плечах мы стоим и на Чьих Зачатках мы Строились; мы знаем, что вся их Этиология была неверной, их Аптека в целом была грубой и варварской. (Я говорю в общих чертах, потому что есть несколько Случаев, когда их Лекарств, возможно, хватит навсегда), но все же способы, которые они использовали, чтобы восполнить недостаток Лекарств, были очень похвальны и могут пристыдить нас; их исключительное усердие в установлении определенных диагностик и их обращение к различным Упражнениям, чтобы другими способами помочь им добиться того, чего они хотели; это последнее из них дало мне повод обратить на них внимание, и я думаю, что в следующем Рассуждении это покажется настолько важным, что не только в их дни, но и в наши искусство Врачевания может быть говорят, что без этого Упражнения были бы в какой-то мере несовершенными, и в некоторых случаях использование упражнений будет абсолютно необходимо до тех пор, пока существует Природа.

Я должен еще кое-что добавить, что я выбрал этот Предмет не по Выбору, а по необходимости, это связано не с Теорией и умозаключениями, а с Опытом; самым суровым Опытом, который мои собственные Несчастья дали мне, но слишком много поводов для того, чтобы им воспользоваться в Состоянии Расстройства, которым несколько лет назад мне довелось страдать, о чем я рассказал в Приложении к этому Трактату; именно в рамках этой суровой Дисциплины я сделал большую часть наблюдений из этого Трактата; и хотя мой Случай был Аномальным и единичным, все же, по моему мнению, это было непосредственные последствия этого Упражнения, общего для всех, и по тому, как оно дало выход моему Расстройству, я не мог не понять, в каких других случаях оно, вероятно, имело

те же последствия, и у меня было так много серьезных и спокойных часов, чтобы утвердить меня в этих Представлениях, что я не думаю, что распространил их слишком далеко.

Что касается того, какой Прием встретят эти Статьи, то, хотя я и отправился за границу ради Дела столь устаревшего, в Век столь плодотворный в области фармации и изобилующий Великолепными открытиями; и хотя я лишен Новой гипотезы, этого Показного Образа Истины, того Идола, которому преклоняются все Ученые; и все же, если то, что я продвинул, будет строго соответствовать Истине и действительно необходимо в некоторых Крайних Случаях, я надеюсь, что смогу передать Достоинства моего Предмета, хотя и без Пышности и приукрашивания.

Гимнастическая медицина: ИЛИ ТРАКТАТ О силе физических упражнений Применительно к экономике ЖИВОТНЫХ

То, что использование физических упражнений действительно в значительной степени способствует сохранению здоровья, что они улучшают пищеварение, поднимают Настроение, освежают Разум и что они укрепляют и облегчают состояние всего Человека, вряд ли кто-либо оспаривает; но то, что они должны оказаться целебными при некоторых конкретных расстройствах, а также при недостатке чего-либо другого, кажется, не вызывает доверия у большинства людей, которые, хотя и прислушаются к врачу, когда он рекомендует частую езду верхом или любой другой вид физических упражнений; все же в глубине души смотрят на это как на жалкое занятие. Метод и Эффект скорее от его Неспособности облегчить их, чем от его Веры в то, что в том, что он советует, есть что-то важное: таким образом, из-за небрежной Неуверенности они обманывают самих себя и упускают Прекрасные Возможности путем усердной Борьбы восстановить то, чего нельзя было добиться с помощью одного только Лекарства.

Является ли это поступление от таможенных этих северных народов, так отличаются от тех, древних, и из более южных стран, которые, кажется, плац бы почти столько же, сколько в методах их осуществления, а в их внутренние физика; или же с узкой обувью у большинства людей *consequitur* бы искусства физика, а если это означает, что чуть больше, чем интерналы только, не учитывая того, что внешние, механические, и все другие средства либо, что даст облегчение, должным образом относится к нему; это я не претендую, чтобы определить, но это я, пожалуй, рискну утверждать, что большинство мужчин побалуйте себя в ожидании более внезапное облегчение, чем суть дела не допустят, как если бы они думали, что медицина всегда была принять как шарм, без сдачи их на счет много времени или боли; они не считают прекрасным разнообразием расстройств и упрямства некоторых случаях, которые не позволяют больным, чтобы быть совершенно пассивным, но непременно обязывает его сговор со своим врачом, и стремиться неустанно, чтобы возвеличить свою Конституцию до такой степени,

необходимой для поставки дефект внутренних физика; что трудолюбивое стремление больных, потому что здесь подразумевается под тренировки, и что моя цель-представлять, как более эффективно, чем это обычно верующие бы быть; я думаю, что это правильно, во-первых, чтобы объяснить, что я имел в виду в этом месте.

Под *Упражнением* я понимаю все те Движения или Возбуждение Тела, какого бы то ни было рода, добровольные или непроизвольные, и все Методы вообще, которых без использования Внутренних Органов может быть (или без которых одних только Внутренних Органов может быть не всегда) достаточно, чтобы позволить Природе изгнать Врага, который ее угнетает; я рассматриваю это только как способ Излечения, а не как Паллиативное Средство или едва ли Консервирующее Средство.

И здесь, прежде чем я попытаюсь продемонстрировать, как физические упражнения оказываются столь полезными в некоторых редких случаях, возможно, не лишним будет кратко рассказать о некоторых способах, которые использует Природа, чтобы облегчить свою участь, когда ей угрожает опасность быть угнетенной, что может послужить иллюстрацией к моему следующему Рассуждению; а также о некоторых Примерах Усилий Природы, вызванных внешним Применением или, по крайней мере, такими Внутренними Веществами, которые нельзя считать Сердечными или Винными, или ассимилироваться с Кровью и Животным Духом.

Во-первых, итак; Мы можем наблюдать, как Природа справляется с тем, что мы обычно называем простудой, при которой значительное количество *потной Материи* задерживается внезапным сужением Пор Кожы, мы обнаружим, что через некоторое время частицы физиологического раствора, набухая, уплотняют некоторые волокна пятой пары нервов, расположенных вокруг носа, которые с согласия приводят диафрагму в конвульсивное движение, в результате чего воздух выдавливается из легких через нос с некоторым усилием; и с помощью от шока железы этих Частей Тела открываются, и Юмор, который был задержан, выходит наружу. Это *чихание*; к которому часто присоединяется *глотание* или *рвотные позывы*, еще один Естественный метод избавиться от Груза, который, по ее мнению, растет на ней; это повторяется чаще, чем *Чихание*, и может быть понято как расширение некоторых внутренних органов за счет вытягивания Конечностей и более обильного вдоха; *Санкториус* говорит нам в 31-м *афоризме* своего *четвертого* раздела, что, *Corpora Oscitatione & Pandiculatione horæ dimidia spatio magis potpirant, quàm tribus horis alterius temporis* и сравнивает это с хлопаньем крыльев Петуха после Отдыха; так что очевидно, что даже в этом вульгарном Аффекте есть Изменение, вызванное в Теле, которое не вызывает презрения.

К ним можно добавить *Сингулярность*, или Икоту, при которой Желудочек, когда он слишком переполнен, пытается облегчить себя, либо выбрасывая часть разреженного Содержимого через пищевод, либо, возможно, через *привратник*.

Наконец, давайте рассмотрим, как *Смех* влияет на нас, и окажется, что это Природное Изобретение, при котором Тело действительно сочувствует Разуму, оказывается настолько полезным благодаря игре мышц *Грудной клетки* выдавливанию частиц солевого раствора, причем так часто и ощутимо, как это происходит у некоторых жизнерадостных людей, для которых смех более привычен, чем для других, до такой степени, что он становится, по

Пословице, Причиной полноты. Все эти Примеры показывают, что Природа, по-видимому, получает большее Облегчение от Сжатия или воздействия строго взятых вмещающих Частей, чем большинство Людей легко себе представляют.

Что касается экстраординарных Усилий Природы, направленных на то, чтобы пройти мимо того, что происходит при внезапном Удивлении, Страхе, Страсти или подобном; несомненно, что Пытка на некоторое время очень сильно поднимет Настроение, и за Раздражением последуют столь же сильные Последствия, которые не соответствуют совершенному Понятию Пытки. Какие замечательные эффекты мы видим от сильных рвотных позывов, назначаемых хирургами в некоторых случаях на Конечности и крайние отделы? Когда человек так *griev*, что часто с крепким телосложением и отличным здоровьем, есть лекарства, хотя, учитывая внутренне, не может быть, что должен действовать по общей манере *Alteratives*, переходя в кровь, по *Spirituousness* их частей, или тому подобное; для человека в состоянии здоровья не нуждается в изменении в крови и других соков, которые так же хороши, как они могут быть *Дезир* бы быть; но к раздражению волокон в желудочке духи *Раис* бы на недостижимую высоту они способны, и привезли общаться, что эластичность на весь организм в целом, все источники жизни завелся, все насосы природы (если можно так сказать) установить игру, и с помощью этих средств агония продлевается до крайности часть пострадавших, и Дело победить в онлайн там ослабляется и вывели в расход, что это может поглощать бы кровью, и гарантии *discharg* бы в оборот; нет, мы можем принять уведомление о великой силе более мягким раздражение этих волокон в тех, кто слабее, *истеричные* люди, чьи души так хорошо, или так рассыпать бы и ослаблены, что они не могут долго нести пост, без очень неприятных симптомов после него, ибо они, мы можем воспринимать, в каком-то смысле укрепит бы в те времена, когда содержимое желудка случается так *rarifi* бы, чтобы вызвать нежную *Ægritudo*, а *lingring* болезни и чепуха, хотя не достаточно, чтобы вызвать их рвать, ибо они тогда обойдемся без желания что пища, без которой в другое время они не могли прокормиться с допустимые легкостью и найти себя как сильного и от их толчков, *Shiverings*, и других видов жестокого симптомов, как если бы они ели и пили обильно; а также во время болезни, что соли будет оторваться обильно в моче, что будет потом восстановить ее правильный цвет, *Тхо'* это было до того, как прозрачной, как обычная вода; отсюда очевидно, что жизнерадостность может быть сделано, чтобы расширить, растянуть, или некоторым образом действовать на себя, без увеличения их количества такие внутренние лекарства, как может быть, что должен быть преобразован в их суть.

Исходя из всего этого, я продолжу исследовать, каким образом Природа пытается освободиться от некоторых недугов, которые я рассмотрю в надлежащем месте, а также как она может легче преуспеть в этих Усилиях, если ей должным образом помогут умеренные физические упражнения; эта помощь, если она на первый взгляд может показаться слишком медленной и щадящей, чтобы произвести столь значительный эффект, все же будет справедливо оказана с учетом всех видов Изменяющей медицины, а именно. привычки или частого повторения, по-видимому, достаточно для достижения тех Целей, которые я ему поставлю.

Разница между наиболее совершенными Произведениями Человеческого Искусства и этим Божественным Механизмом, Телом Человека, заключается в том, что первые всегда хуже изнашиваются и разрушаются при использовании и Движении; последнее, несмотря на Нежность своего Окружения, совершенствуется при Физических упражнениях и приобретает при частых Движениях Способность прослужить дольше; и хотя Кровообращение и непрерывная и бесконечная последовательность Частиц являются непосредственной

Причиной Жизни, все же Здоровье, Сила и Благополучие Индивидуума в значительной степени обусловлены последствиями Общего Движения. сверхиндуцированный к этим внутренним движениям; которые он настолько далек от беспорядка, что помогает им в большей степени, чем мы привыкли себе представлять; ибо в наших Рассуждениях об Экономике животных мы, по-видимому, рассматриваем Природу только как находящуюся в состоянии покоя, без должного учета Изменений, вызванных Движением целого, которые, тем не менее, всеми признаются иногда имеющими большое значение: ибо это Общее Движение, действующее как на Жидкости, так и на Твердые частицы Тела, иногда может оказаться последним и лучшим средством для восстановления *Равновесие* между ними.

Что касается жидкостей; Можно было бы подумать, что форма и строение кровеносных сосудов сами по себе достаточны, чтобы прийти к мнению о необходимости физических упражнений; по той причине, что все они заканчиваются конусом, они должны оказывать сопротивление прохождению Крови несравненно сильнее, чем если бы они были цилиндрической формы; и хотя все ветви капиллярных артерий, взятые вместе, имели бы больший диаметр, чем диаметр магистральной артерии, все же Консистенция крови и чрезвычайная тонкость этих невидимых извилин требуют частого давления и помощи мышц, чтобы поддерживать кровоток. усиливают Кровообращение, которое, соответственно, мы всегда находим очень усиленным этими Средствами; и все же это результат более быстрого тока Крови, что должно быть наиболее ценным для нас, я имею в виду лучшее переваривание и смешивание различных Частиц, поступающих в Кровь. Я полагаю, что всеми будет признано, что лучший способ довести Жидкость Животного Происхождения до большей степени Совершенства - это Пищеварение; и Превосходство этой Операции заключается в правильной степени нагрева, которая ее вызывает; или, говоря, возможно, более правильно, в правильном Перемешивании или Движении в кишечнике Частиц, которые, как можно предположить, вызывают это Нагревание. Стандарт или Меру этого Жара или Возбуждения в Экономике Животных следует брать из того, что мы наблюдаем у Человека в полном Здравии и в расцвете его Лет; когда его Кровь течет с должной Скоростью, когда происходит непрерывная секреция всего, что ей неприятно, и она доводится до своей цветистой Консистенции и правильного соотношения между серозной и Воспалительной частями. Теперь мы можем успешно имитировать это повторными упражнениями, когда Кровь оказывается обедненной и вялой, мы можем увеличить скорость Циркуляции и, следовательно, вытекающее из нее Тепло, благодаря чему большое количество грубых Частиц будет разрежено и созреет либо для Смешивания, либо для Секреции, и будет равномерное распределение разреженных Частиц по нескольким Отделам всего Тела, по причине взаимодействия Твердых веществ с Жидкостями; тогда как часто бывает совсем иначе, когда назначается внутреннее лекарство, рассчитанное только на одну Секрецию, что может способствовать ускорению секреции. это и, возможно, мешает другому; поскольку Лекарство, которое действует на желудок, иногда вредит Голове; поскольку Нервные части в данном Случае как бы Пассивны, выделение не может осуществляться так равномерно, как при физической нагрузке всего Тела. Я бы не быть здесь неправильно поняли, как будто я должен бы, что это первый эффект движения, этот пищеварение, будет польза во многих случаях, как, где болен закваски Lodging находится в железах, или где Morbifick частицы давно формирования, и действительно совмещенный бы в крови, но это может иметь место, когда высокий уровень возбуждения абсолютно необходимо; а когда кровь изнеженным и томным, когда лимфа приходит в подавленном, и когда даже медицина доказывает наступление и burthensome, и там не хватает мощности хватает в крови, чтобы освоить ее частицы, и

применять их для их правильного использования; тогда, я сказал, 'это время, чтобы сделать твердые вещества оказывать жидкости в дозирующей этой нагрузке, которая лежит так сильно на них, которые по мягким и близко упражнения могут быть более легко, чем многие себе представляют; к тому же там может быть Чумка праздник бы частицами слабее текстуры в крови, чем это обычно бывает в большинстве случаев, где природа может бороться и бороться с враждебной частиц, и пока не удастся одержать победу там, где не может быть идеальным лихорадки, ни тихой коалиции между кровью и тех, инородных частиц. При таком Недуге, как этот, должно быть очень уместно должным образом взбалтывать Кровь, подготавливать эти Частицы для нескольких Выделений, которые готовы принять их: и это может быть достигнуто правильным Пищеварением, если мы только рассмотрим, насколько Организм приспособлен к этому и насколько более благородными являются Переваривания в Экономике Животных, чем те, которые производятся гуманными Средствами. При любом искусственном Переваривании частицы, которые должны быть отделены при Перемешивании Жидкости, должны либо испариться, либо осесть; но в Организме имеется множество выделительных Протоков, готовых принять Частицы такой определенной Формы, которая делает их выделяющимися и пригодными для выведения; так что не остается ничего, кроме того, что присуще Жидкостям Животного Происхождения и что неистовость Движения смешивает и объединяет в то же время, что разрушает и формирует другие для их надлежащих выделительных Каналов; так что Перемешивание происходит в этом Случай (как доктор Гроу очень хорошо выразил это в своем Трактате о микстуре) - это *"ношение Ключа взад и вперед, пока он не попадет в Замок; или внутри Замка, пока он не попадет в Палаты"*. Как мы узнаем точную степень Перемешивания, необходимую для соединения Частиц Жира, которые в очень большом количестве постоянно поступают в Кровь, с Водной средой посредством сернистых или солевых частиц? Разве мы не наблюдаем часто у Больных ожогами Людей, ведущих сидячий образ жизни, что их Моча покрыта маслянистой пленкой нескольких цветов? и разве не очень естественно предположить отсюда, что Кровь нуждается в должном Движении, чтобы сохранить эти маслянистые Части соединенными с другими? Но неудивительно, если эти вещи не принимаются во внимание должным образом, когда едва ли найдется кто-нибудь, кто принимает во внимание достаточное количество частиц жира, которые постоянно поступают в Кровь, которое должно быть очень большим, учитывая, что вся Кожа выстлана Сосудами, помимо того, что накапливается в сальнике и почках; так что при большом Истощении Плоти в организм обильно вводятся Маслянистые лекарства, не принимая во внимание, что Кровь не в состоянии справиться с естественным *Pinguedo*, но ежедневно выводит его. , по всей вероятности, из-за отсутствия должной степени Перемешивания или Переваривания, чтобы сохранить его взвешенным в Крови и применить по назначению, а также подготовить для соответствующих Сосудов.

Помимо Влияния физических упражнений на выделения чисто экскрементных частиц и лучшую смесь тех, которые являются гомогенными; следует учитывать, что в Экономике существуют Выделения, предназначенные для того, чтобы с пользой возвращаться в Кровь, из которой они сделаны; и рассмотрение природы этих веществ дает нам новые основания придавать значение использованию физических упражнений, потому что Организм настолько устроен и приспособлен, что требует этого для содействия и увеличения этих Операций; и если в Процессе Ферментации, которая представляет собой лишь постепенное отделение выделений, сула из спиртосодержащих частиц Ликера, мы обнаруживаем, что Движение Сосудов, в которых содержится разжигающий Напиток, настолько улучшает эту Операцию, в чем нас убеждают последствия Морской перевозки для вин и других Ликеров в бочках; насколько

большее значение должно иметь Движение Тела для улучшения работы Жидкостей Животного Происхождения в Системе Механизмов, настолько изобретенных, что они ожидают и требуют такой Помощи? Где Твердые частицы имеют настолько тонкую структуру, что определяют саму Форму Частиц Жидкости; и где они так расположены, что Жидкость никогда не проходит мимо них, но она вносит некоторое Улучшение и, следовательно, не может слишком часто попадать в те Проходы, где она подвергается столь удачному Изменению. Предположим, что Кровь проходит через самые крайние Отделы двенадцать раз в час, когда Тело не двигается; если Движение Тела увеличивает это до пятнадцати или шестнадцати раз в час, из этого неизбежно следует, что Количество Выделений печени, Селезенки, Мозга и остальных Желез, которые выделяют полезные Соки, о которых я говорю; количество их, говорю я, должно быть увеличено; что со временем, когда это войдет в привычку, должно иметь какое-то значение. Настаивать, но на одном из этих секретов; я беру это не парадокс, что чем больше человек мешает сам себе, чем больше животное духи изготавливаются в головном мозге; - Тхо' это будет пролив парировали, что те же движения и упражнения будут отходов из духов, пота, более proportionable чтобы излишек, который производится в головном мозге; и, хотя я допускаю это, это не достаточно, чтобы discompensate пользу которой кровь пожинает от увеличения количества животных духов infus бы в него (если я могу так выразиться) у мозга, потому что верное животное духи их работы, в кровь, прежде чем они приходят, чтобы выдать за кожей; они не о том, что беглый сделать, сначала подумай большинство мужчин склонны полагать их; они, кажется, Дестин, что в contemperate едкость крови, чтобы embrue с выбрасывателем качества, и могут использоваться для выполнения другой функции, кроме движения, так что это не будет интересно, что, если человек, много приучить бы, чтобы упражнения, несмотря на ежедневный счет большего потоотделения, должны иметь его в крови более лучшее состояние, и более богат, чем у другого человека сидячий образ жизни, по причине большее впечатление, чем больше настойки (если я могу позволить тебе так сказать) это самый изысканный и неповторимый жидкости.

Эти Вещи нельзя сформулировать точно, и все же их не следует считать совершенно ненадежными; ибо, хотя мы, возможно, никогда не сможем точно узнать, что такое Животные Духи, все же мы можем сделать сдвиг, чтобы отличить то, чем они не являются. Согласно общепринятым представлениям, хорошо приготовленную летучую соль после того, как она пройдет Млечные пути и попадет в Кровь, можно было бы принять за чистый Животный Дух; и все же, несомненно, Жидкость, приготовленная Железами Мозга, содержит в себе нечто трансцендентно более предпочтительное, чем любая вещь, которая может быть Результатом Искусства. Расположены ли эти Железы так, чтобы соединять одни Нитро-воздушные частицы с другими, подходящими для того, чтобы служить для них проводником, не подлежит определению ни мне, ни кому-либо другому; но, возможно, не так уж абсурдно предполагать о чем-то подобном, поскольку мы не знаем ничего в Природе, что могло бы обеспечить частицы такой эластичности, как селитра; и мы можем заметить, что Духи Животных, по-видимому, состоят из *Fulgur*, *Impetum faciens*, чего-то Иррадиирующего; и все же, по-видимому, есть что-то чрезвычайно эластичное. Мягкий, пластичный и как бы Цепкий в сочетании с Эластиком. Надеюсь, я не наталкиваюсь на гипотезу; я бы не стал заходить в этом вопросе дальше, чем это может быть подтверждено Явлениями, возникающими при лечении чумки; ибо, таким образом, мы видим при нервной атрофии, что, хотя Духи, принимаемые за *Impetum facientes*, проходят свободно и не затруднены, как при параличе, все же Доброкачественного Пластического

свойства, по-видимому, недостает, потому что Привычка к Телу не развивается, хотя Духи разносятся по всему телу; и что Духи, когда они находятся в их истинной Чистоте, заботятся о Питании, это достаточно ясно; потому что их перехват путем отсечения Нерва всегда приводит к истощению той Части, к которой этот Нерв ведет.

Таким образом, я попытался показать некоторые из тайных преимуществ, получаемых нами от частого использования физических упражнений; и из этого следует, что Жидкости Тела имеют такую Структуру, которая допускает улучшение при наибольшей Скорости их Течения, что согласуется с Органами, через которые они передаются.

Но, *наконец*, чтобы рассеять все эти сомнения, следует воспользоваться хорошо известным Наблюдением; нам нужно лишь рассмотреть, как иногда проявляются чрезмерные физические нагрузки при приеме очищающих лекарств, и это *Гиперкатарсис*. Частицы Наркотика, которые сублимируются и становятся более активными из-за большего Возбуждения в Организме, проявляют гораздо большую Силу, чем в противном случае они проявили бы у Человека того же Телосложения, который позволил себе Покой. Это было давно замечено *Гиппократом* в *четырнадцатом и пятнадцатом афоризмах* его *четвертого раздела*; из чего естественным образом следует, что Движение Тела может вызвать значительные изменения в Крови; может очень сильно улучшить любые Соки, которые поступают в нее; и что в некоторых приятных Случаях, когда Изменяющее лекарство очень мягкое и, возможно, дается в слишком малом количестве, абсолютно необходимо прибегнуть к использованию Физических упражнений, чтобы придать ему Энергию, чтобы оно может произвести желаемый эффект.

Таким образом, кратко рассмотрев силу использования упражнений, я перехожу теперь к тому, чтобы показать, каким образом они воздействуют на Твердые Тела; и я полагаю, что это, *во-первых*, путем придания им большего напряжения или восстановления истинного Тона Частей Тела путем устранения Расслабления, из-за которого они были ослаблены.

Чтобы я мог объяснить, что я подразумеваю под этим *Напряжением* или *Тоном* Частей Тела, необходимо будет рассмотреть, *сначала*, насколько велика Польза, которую мы ежедневно получаем, просто меняя Положение нашего Тела с Горизонтального на выпрямленное, когда мы встаем с Постели, где во время Сна Тело было расслаблено; и лучше всего это проявится по пагубным последствиям, которые следуют за тем, что Человек случайно вынужден оставаться в Постели в течение нескольких дней; ибо такой человек всегда обнаруживает, что, вставая снова, он, что его Настроение расстроено; он обнаруживает, что у него в некоторой степени кружится голова, и он намного слабее, чем был до того, как принял эту Позу: отсюда, очевидно, следует, что стояние или Сидение, привычные Упражнения (если я могу их так назвать) при самом малоподвижном Образе жизни, абсолютно необходимы для поддержания Равновесия со стороны Твердых Тел даже в состоянии здоровья, и что для восстановления этого Равновесия, нарушенного Болезнью, необходимы более интенсивные упражнения. Я знаю, что здесь могут возразить, что это Наблюдение объясняется главным образом Обычаем попеременно менять положение Тела за такой промежуток времени, и что нарушение этого Обычая вызывает эти Расстройства; но этого будет недостаточно; ибо прямое положение необходимо для хорошего самочувствия Человеческого Тела; и если бы Кормилица не приводила Младенца в таком возрасте к нему постепенно, хотя он мог бы вырасти до размеров Человека и прожить много лет, все же это было бы своего рода Существо, прикованное к постели; Паралитик, как это было бы с Младенцем. к использованию своих Конечностей, хотя и с Чувством Осязания; и гораздо слабее

внутренне, из-за отсутствия того Преимущества, которое Жидкости получают от Твердых Тел за счет этой наиболее знакомой степени Напряжения; которое мы испытываем в Положении Стоя, которое когда-либо рассматривалось как Плавное Движение.

Но жесткость или Прочность твердых Частей тела будет казаться более очевидной по тому ощутимому увеличению Силы, которое испытывают Люди, когда они приступают к какому-либо энергичному Упражнению; это продолжается до тех пор, пока Обильное потоотделение не пройдет, и они снова расслабятся; или, если позаимствовать иллюстрацию у животных, это будет видно по тому, что наблюдают жокеи, которые, когда они намереваются сориентировать Бегущую Лошадь, то есть измерить протяженность ее взмахов, они обычно сначала пускают ее проскакать мило или больше галопом, как это делают другие. предположим, что он не может встать на ноги (как они это называют) до тех пор, пока не пробежит значительное время; то есть он не может забежать так далеко, хотя и прилагает к этому столько усилий при первом выходе, сколько может после того, как пробежит некоторое время: это объясняет то, что я утверждаю, что надлежащая или должная степень тренировки позволяет нервам расшириться в достаточной степени, чтобы принять большее количество Бодрости Духа, или каким-то другим способом, нам неизвестным, придает им лучший тонус или приподнятость духа и, следовательно, подготавливает их к более энергичным действиям.

Но чтобы Приблизить Ощущение этого Напряжения к Случаю Болезни, пусть любой Человек поразмыслит, как он чувствует себя после острой хвори, при которой твердые части тела были сильно расслаблены жаром Лихорадки; когда Человек в таком Случае сначала встает с Постели больного и делает шаг, чтобы немного походить по своей Комнате, хотя он быстро теряет сознание и хочет освежиться каким-нибудь Сердечным средством; то есть, хотя его Жизненный Дух падает, как любили выражаться Древние, все же он ощущает некоторую Скованность, Напряжение или Сила в твердых частях тела при первой попытке ходить, которая никогда не покидает его, но увеличивается с каждым днем, пока он не восстановит свое совершенное Здоровье.

Вот несколько знакомых Примеров Ощущения, которое у нас есть, каким образом мы приобретаем больше Силы при использовании упражнений, и которое почти каждый Человек может вспомнить, что он более или менее испытывал на себе; хотя в других случаях твердые части тела всегда укрепляются упражнениями, без такого ясного ощущения этого, как в упомянутых выше Примерах; поскольку мы видим, какую чрезмерную Силу некоторые Люди постепенно приобретают благодаря постоянной практике резких Движений, начатой в молодости, которая постепенно у них нарастает, они не так остро ощущают увеличение веса. это. Так обстоит дело с акробатами, канатоходцами и им подобными, у которых Нервная и Твердая Части Тела должны быть несравненно более возбуждены, более напряжены, чем у других Людей; и таким образом, мы видим, что самые сильные Люди часто худы и необработанны, как мы это называем; то есть, хотя ежедневный тяжелый труд и обильное потоотделение уносят из Организма много более грубых Жидкостей; однако мышцы не вялые, а напряженные и твердые, способные к большим Действиям, чем Мышцы тех, кто, по-видимому, лучше владеет Телом; что это ясно указывает на то, что Физические упражнения действительно придают Нервным частям некоторую Силу, которую невозможно получить никаким другим способом; и что мы можем рассуждать от большего к меньшему; что если здоровые Люди могут приобрести такую чудовищную Силу при использовании, то люди, отличающиеся

Валетудинальностью, могут, приступив к решительной и прилежной практике умеренных физических упражнений, добиться пропорционального увеличения Силы.

Возможно, можно ожидать, что я попытаюсь объяснить, каким образом Волокна приобретают большую Способность действовать, будучи часто приводимыми в Действие, и показать, в чем состоит Подъемник, Пружина Твердых тел; но это было предпринято в такой степени Выдающимся Автором, доктором *Багливи*, и к такому большому неудовольствию очень многих, что лучше довольствоваться простым Опытом, чем формулировать *гипотезу* о *Modus* столь сложного Природного Метода, который, в свою очередь, по всей вероятности, Человечество никогда не будет знать об этом; но, насколько мы можем разумно предположить, при частом Растяжении нервы получают большее количество Бодрости Духа, потому что наиболее используемая Конечность становится больше; и есть основания подозревать, что Волокно, которое само укрепляется при Использовании, обладает особой Способностью напрягаться все больше и больше, как только *Imperium Voluntatis*, *Приказ Воли*, приводит его в Движение. Но разве мы знали, что узы Союза, и понял, как разумная душа воздействует наживотных полномочия, мы должны довольствоваться наиболее невежественными, чем ближе мы подходим к нашим рассуждениям на этот союз; но экспериментальное знание этих деталей достаточно порицает тех, кто планирует доставить бы от некоторых, особенно сидящих в твердых телах, не действуя соответственно характеру вещества, их Смуты: как например; предположим, человек, частые и ненужные использование *Bagnio*, и больше ненужных кровотечений; с помощью горячих напитков, и совершенный отказ от всех телесных упражнениях; страсти ума, и иные нарушения, принесен в самом худшем из *Hysterick* симптомов, при этом вялость и расслабление всей нервной системы; как смешно это, для такого человека ожидать, чтобы быть совершенно Рестор бы на твердую привычку органа внутренних *Alteratives* и методы мало отличались от тех вещей, которые бы случаю Смуты; который хотя они могут дать замечательный рельеф в пароксизма, пока не восстановить тонус тела, которые должны быть обработаны таким образом, надлежащего к себе, по фрикции, тренировки тела, Холодная ванна, и т. п., которые, скорее всего, удастся добиться идеального лекарства? В самом деле, почему бы нам не предположить, что, поскольку все Жидкости имеют более или менее Тенденцию очищаться и возвышаться за счет Брожения, твердые вещества должны в противном случае обладать свойственной их Происхождению Склонностью восстанавливаться за счет надлежащего Натяжения? И что может быть более разумным и естественным, чем заключить, что если Бездеятельный и Роскошный Образ Жизни ослабил Организм, то Активный и Энергичный должен восстановить его? Если кто-то возразит, что мягкие рвотные позывы в значительной степени способствовали полному выздоровлению при некоторых истерических состояниях; я уже предположил, что они воздействуют на Волокна и заставляют их часто сокращаться во многом таким же образом, как при полном Упражнении Тела; и, следовательно, в этом последнем случае, когда первые Каналы не повреждены, их способ действия иллюстрирует то, что я утверждаю, а именно, что твердые ткани должны укрепляться и восстанавливать свою упругость частыми усилиями. Но что касается Альтернатив, взятых строго, я думаю, что может возникнуть справедливый вопрос, существует ли в Природе то Лекарство, которое может устранить это Заболевания, когда оно длится уже долгое время, хотя *Парацельс* и его последователи учили Мир более Века назад ожидать того, что, как я боюсь, находится за пределами Возможностей Природы; и наглость эмпириков настолько велика, что они обещают все абсурдное и романтическое; это поддерживает в людях

надежду, что они могут быть настолько счастливы, что встретятся с той могущественной Тайной, которая, как я боюсь, находится за пределами Возможностей Природы. даже в количестве нескольких капель они как бы устраняют самую неприятную и приковывающую к себе внимание Хворь, и поэтому вместо того, чтобы быть Проклятыми, их убивает Ожидание; когда Сила Восстановления их Здоровья была в их собственных руках, если бы они решительно взялись за надлежащие средства; подобно Деревенскому Парню из Басни, который, когда его Повозка застряла в Трясине, должен был призвать на помощь *Геркулеса*, когда, положив собственные Плечи на колеса, он мог бы легко выбраться.

Но, кроме того, второе Преимущество, возникающее от Физических упражнений, состоит в том, что они вызывают в Твердых и Нервных частях тела благодарное ощущение, которое в некоторых случаях не вызывает презрения; легкое возбуждение Духа способно устранить некоторую Боль, локализирующуюся в этих Частях, которую, возможно, ничто другое не сняло бы так уверенно и так быстро. Чтобы объяснить способ этого с помощью тривиального наблюдения (если что-либо в Природе может быть таким), давайте рассмотрим, как мы можем отделить *кутикулу* от истинной *кутикулы* без боли; это невозможно сделать инструментом без крайней боли, это не может быть сделано пузырьками без некоторой боли; но это может быть сделано растиранием вообще без боли, или, скорее, с некоторым удовольствием, пока вы не перестанете тереть, и воздух не начнет воздействовать на обнаженные Волокна. Теперь это нельзя отнести только за счет Тепла Части Тела, поскольку тогда на кожу наносятся горячие Лекарства; это было бы сделать так же легко, но следует предположить, что это происходит из-за определенного Возбуждения Спирта в Концах Волокон, которое воздействует на них с таким приятным ощущением, что преодолевает даже боль при отрыве их Покрытия, Кожи-Шарфа. Теперь все согласятся с тем, что какое бы Ощущение ни возникало на Конце Волокна, оно возникает у Истоков его в Мозге; так что приятное Ощущение в Конечности должно обязательно быть одинаковым в обычном *Сенсоризме*; и, следовательно, легко объяснить благотворный эффект Трения Конечностей при какого-либо рода Припадках, придавая Духам новое и отличное Движение и тем самым освобождая их от беспорядочных Движений. И затем, если воздействие таким образом на Кончики Волокон производит в них такой Эффект, естественно представить, что это Движение или легкое Сотрясение, которое во многом таким же образом, в некоторой пропорции действует на все Тело Нервов, должно воздействовать на них с Ощущением, пропорционально приятным, и может оказаться достаточным, чтобы расположить Души оставить свои Расстройства и нерегулярные Движения, когда они оказываются настолько расстроеными, и, следовательно, устранить беспокоящие Наблюдения и болезненные симптомы, вызываемые этими Расстройствами, когда другие Средства оказываются неэффективными. . Таким образом, мы видим, насколько естественно для тех Истеричных Личностей, которые раздражены упорным Наблюдением, впасть в истинный и освежающий Сон от Движения Колесницы, когда Опиаты не оказывают на них никакого эффекта, а скорее усиливают их Бдительность: Духи являются наиболее упрямой частью Животного Мира, и их не всегда можно принудить, даже этим сильнодействующим Наркотиком.

Запутанная Природа этой Части Экономии животных не позволит нам прийти к справедливому Объяснению этих Явлений иначе, чем с помощью того, что мы в разное время испытываем; ибо сначала мы должны понять, как Автор *Диспансера* очень хорошо выражает это.

Как создаются одни и те же Нервы для поддержания здоровья

Величайшее Удовольствие и величайшая Боль.

Dispens. pag. 3.

Но мы можем заметить, что само Прекращение Боли является некоторой степенью Удовольствия; и что меньшие степени как Боли, так и Удовольствия имеют в себе нечто относительное; человек, страдающий от некоторой Боли, находит некоторое облегчение в том, что кувыркается и ворочается в своей Постели; что кувыркание и ворочание в другое время было бы своего рода Болью; и если кто-то думает, что это следует приписать Фантазии, а не Реальности, я отвечаю: "Это такая Фантазия, от которой никто не может быть свободен"; и отрицание Человека, в другом случае, было бы своего рода Болью. такие Обстоятельства, Свобода удовлетворять их, были бы величайшей Жестокостью и сильным обострением Боли: кроме того, при Болях в Оболочках, происходящих из-за разъедающего воздействия на них Острых Жидкостей, когда Часть тела не может не чувствовать Боли, причиняемой этими Частицами; но даже в этом Случае Духи могут быть прерваны или отвлечены от выполнения столь острой Функции Ощущения, будучи подвергнутыми различным Движениям. Я знал выносливого рабочего, которого, как оказалось, постигла сильная боль в бедре, и он в течение двух или трех ночей, как только ложился Спать, долго бил себя по голому бедру прикроватным тростником, прежде чем смог хоть немного Отдохнуть, и таким Образом притупил Боль и от усталости погрузился в сон; (хотя впоследствии он устранил и Боль, и причину, самостоятельно проведя иглой по части своего бедра); теперь, если так много можно сделать с Перепончатыми Частями, где причина Боли *ab extra*, чего нельзя делать в Нервных случаях, когда Расстройства Духа являются основной причиной Болей, если мы можем сообщить этим Духам Движение, противоположное тому Движению, которое вызывает Боли, что, безусловно, может быть сделано при умеренных и приятных Физических нагрузках?

Исходя из этих Соображений, я не могу не прийти к мысли, что при всех упорных болях, вызванных нерегулярными движениями Духа, и при истинных Истерических коликах, одной из наиболее частых болей такого рода, было бы более естественно и ни в коей мере не абсурдно рекомендовать Пациенту использование шезлонга или легкой коляски, даже при самом пароксизме, чем прием лекарств; лучшие из которых, за исключением опиатов, так часто оказываются обманчивыми. Это упражнение удобно для женщин, так как они могут свободно сидеть или лежать; и хотя Движение поначалу может показаться немного затруднительным, а Толчки слишком грубыми; тем не менее, я думаю, на что я намекал ранее, есть большие основания ожидать, что после небольшого терпения Духи смягчатся и освободятся от *Сплетений*, где они причиняют такую сильную Боль. Я тем более подтверждаю это Мнение, что существует Боль, которая, кажется, имеет более глубокие корни, даже в Сухожилиях Мышц, а именно. судорога, которая часто проходит при изменении Позы, в которой находилась Часть Тела, когда она была впервые зафиксирована; и особенно при вставании с Кровати и небольшой ходьбе, когда никакое Давление или перевязка не снимут ее, если только Человек не встанет; этим, несомненно, Духи возвращаются в некоторые из вышестоящих Мышц или тем или иным способом приводятся к новому виду Движений.

Это мнение может быть также подтверждено тем, что было пережито некоторыми Истеричными Людьюми, которые, пролежав, возможно, половину ночи в беспокойстве и растревоженности и без малейшего желания спать, после того, как они встанут со своих Постелей и сделают один-

два оборота по комнате, обнаружат, что они совершенно изменились, и когда они снова лягут в Постель, сон будет крепким; так что, если столь внезапное и короткое изменение Положения Тела может произвести такой хороший эффект, гораздо большего можно ожидать от Упражнения, о котором я упомянул выше; при этом больной Человек может по крайней мере однажды насладиться Удобством люльки и Азартом Физических упражнений.

Я мог бы развить эту Мысль, рассматривая *палочкоядерный ревматизм*; в этом случае пораженные Люди, как правило, сильны и способны подвергаться любым физическим упражнениям; и поэтому все виды физических упражнений, о которых я упомяну ниже, согласуются с ними; но нет необходимости умножать слова, так как Болезнь в основном локализуется в нервах, то, что я уже сказал, послужит иллюстрацией пользы, которую люди, страдающие этим Недугом, могут получить от решительного и осмотрительного использования физических упражнений.

Я надеюсь, что этих наблюдений над Твердыми телами будет достаточно, чтобы показать силу физических упражнений для этой части нашего Тела; и если какие-либо из этих Рассуждений могут показаться вам слишком приятными, то да будет понятно, что я считаю их вошедшими в привычку, часто и тщательно повторяемыми; не так, как обычно злоупотребляют физическими упражнениями, которые часто предпринимаются, но редко доводятся до конца. Именно отсутствие должного представления о Привычке привело к пренебрежению этим ценным Средством в Медицине: если бы люди относились к этому с таким же уважением, как ко всем другим Альтернативным Методам Лечения, вскоре стало бы ясно, какие великие эффекты это могло бы произвести.

Насколько смешным показался бы Человек, который, когда его Врач порекомендовал принимать какое-либо Лекарство в количестве Драхмы или половины Драхмы, пошел бы и принял полунции этого Лекарства, а затем возмущился бы против Лекарства, что оно беспокоит его и причиняет ему много вреда, и что он никогда больше не будет его принимать; или если бы вместо приема умеренного количества дважды в день в течение значительного времени он принимал это умеренное Количество только раз в два или три дня, а затем воскликнул, что Лекарство неэффективно? Того, кто поступил бы таким образом, сочли бы очень неразумным Человеком; и все же именно таким образом большинство больных Людей прибегают к Физическим Упражнениям. Вы заставите Человека проехать пятнадцать или двадцать миль, тогда как он должен был проехать семь или восемь, вернуться домой очень уставшим, решить, что никогда больше не будет так обслуживаться; и таким образом совершенно отбросить все надежды на какую-либо пользу от более умеренного использования этого Упражнения; Другой проедет пять или шесть миль раз в два или три дня, не найдет большого облегчения, отчаялся в каком-либо Успехе от этого Курса, считает это тривиальной вещью, мелочью, когда Врач не знает, что делать, и поэтому он тоже полностью отказывается: теперь, позволяя умеренным упражнениям быть средством для лечения. что касается восстановления нашего Здоровья, то это очень несправедливый способ его использования; ибо, когда однажды Болезнь не будет изгнана грубыми Средствами, путем Очищения и Рвоты, но мы должны прибегнуть к Альтернативной Медицине, работа должна продолжаться постепенно, и это Лекарство должно приниматься нами без перерыва. В чем разница между пищей и лекарством, кроме этого? Первое изменяется в соответствии с нашей природой; последнее изменяет нашу Природу. Итак, для Человека было бы столь же нелепо ожидать, что щадящие Лекарства или щадящие средства изменят его Конституцию, если принимать их с большими интервалами, как для

Человека было бы нелепо ожидать, что объем его Тела сохранится или увеличится, если он ест всего один раз в два или три дня; и независимо от того, что связано с внутренними изменениями организма, то же самое связано и с умеренным использованием физических упражнений; ибо, если благодаря им секреты в равной степени усиливаются, а Причина Болезни постепенно исчезает; крайне необходимо, чтобы эти Средства часто повторялись, и чтобы они не приводили к ухудшению состояния. с Умеренностью; чтобы Природа не была сбита с толку и ослаблена вместо того, чтобы получить облегчение; и без каких-либо нерегулярных перерывов, чтобы Источники не иссякли снова; чтобы Болезнь не успела разрушиться быстрее, чем успеют появиться Средства Лечения.

Мы видим, что при постоянном падении Тело становится таким мягким, каким Вода может быть при воздействии на Камень; мы видим, что, непрерывно следуя за своим Ударом, Кузнец может нагреть свой Железный брусок; так что там, где само Действие, просто рассматриваемое, слабо и тривиально, все же Привычка обладает наибольшей эффективностью.

Это также не должно обескураживать никого, кто позволит себе подумать, насколько медленными и в то же время надежными являются некоторые из проявлений Отчаяния, связанных с общими Выделениями Природы; при этом, если Уверенность и Безопасность компенсируют Медлительность Прогресса, у них есть основания согласиться и покориться, когда не остается другого Средства. Как часто наблюдалось, что в некоторых Случаях Паралича, после значительного использования Горячих Ванн, больной Человек уходил безутешный, без какого-либо настоящего ощутимого облегчения, и все же через месяц или два обнаруживал, что излечился; болезненная Материя была просто сдвинута с места и пущена в ход, когда он прекратил Мыться, и все же не ощущалась им самим; и если Природе может быть позволено сделать такое реальное течение и на какое-то время незаметное Продвижение к Здоровью у полумертвого Субъекта, то не можем ли мы, имея гораздо больше возможностей для лечения? Разум, ожидайте того же и гораздо большего от Человека, у которого свободны Нервы, он может пользоваться своими Конечностями и который, несмотря на свое Увядание, способен приступить к Физическим упражнениям? Если бы Люди не стремились сами к себе в Решении терпеливо переносить Утомление от приведения Природы в ее прежнее состояние медленными Мерами, когда насилие абсолютно недопустимо; они, наконец, были бы действительно убеждены, что Здоровье, так же как и Болезнь, может приближаться незаметно; и что их утомительная Борьба и кажущиеся бесплодными Усилия действительно затронули тайные и сокровенные Пружины Экономики, прежде чем они почувствуют хоть малейшее Облегчение: ибо, когда после использования таких постепенных Средств появляется разумная Поправка, суть это почти достигнуто, и Работа выполнена более чем наполовину: поскольку мы видим, что по возвращении Солнца после Зимы к нам проходит несколько месяцев, прежде чем Земля проявляет какие-либо заметные Признаки его Влияния; и все же, когда однажды оно проявляет его Последствия, мы можем очень хорошо различить, что они таковы, что, должно быть, вынашивались задолго до того, как мы их заметили. И почему бы некоторым Смутам не пройти неторопливо, когда мы видим, что так много их обрушивается на нас? По-видимому, для этого есть Несколько Причин, хотя это и не очень удобное Соображение. Мы знаем, что яд бешеной Собаки накапливается в организме в течение месяца или более, прежде чем проявляются его фатальные симптомы; и есть много оснований полагать, что раковая опухоль созревает несколько лет, прежде чем она доставит какие-либо неприятности Человеку, в организме

которого она возвращена; Почему же тогда должно казаться странным, что некоторые болезни требуют мягкого и постепенного Конфликта в течение двух или трех месяцев, когда, возможно, они более длительное Время поражали Пациента?

То, что я сказал, произвело бы большее впечатление, если бы у нас была История фатальных выкидышей, произошедших из-за нелепых методов лечения; история, которая, я сомневаюсь, оказалась бы очень объемной; такая опрометчивость слишком обычна как в острых, так и в хронических случаях; в первом случае многие склонны настаивать на Показаниях, а не ждать их. В последнем Случае Мир изобилует Примерами Безумия и Нетерпения Человечества. Возьмем, к примеру, "Водянку"; Кто почти там, кто не может рассказать вам Историю о человеке, который из-за обнадеживающего состояния при приеме мочегонных средств и Подтверждающих их факторов свел себя в Могилу сильными Слабительными, рекомендованными каким-нибудь сострадательным Другом или кем-то еще, чтобы немедленно прекратить прием Вод, приведя целый ряд Историй, подтверждающих его Успех; в то время как другой Метод, при небольшом терпении, несомненно вернул ему прежнее здоровье, и, возможно, за гораздо меньшее время, чем была подхвачена его болезнь. Несчастному человеку так трудно понести Наказание в несколько Месяцев, за Проступки в несколько Лет; и с помощью Мужественных Соображений удержаться от того, чтобы не запутаться в своих Цепях, вместо того чтобы освободиться от них.

Я здесь не в неведении о том, как трудно привести аргументы, которые могут иметь достаточную силу, чтобы превалировать над Опасениями Боли и неприятностей, которым предстоит подвергнуться при первой попытке Физических упражнений, которые возникают у большинства больных Людей; и которые часто настолько сильны, что ослепляют Разум или подкупают Волю, и с этими Людьми нет другого способа справиться, кроме как с помощью Прецедентов; показывая им, что эти Трудности во многих случаях были легко преодолены: и здесь Холодная ванна предлагает сама себя, суровый метод Лечения, принятый в последнее время среди нас, и который, на первый взгляд, несет в себе достаточно Ужаса; который, если бы кто-нибудь осмелился рекомендовать несколько лет назад, его сочли бы одним из самых Диких и Варварских Людей; и все же мы видим, что сейчас нежнейшая из представительниц прекрасного Пола осмеливается верить себя этой ужасной Стихии; и при первом же Эксперименте Страхи и Развлечения исчезают. Насколько серьезна Болезнь Человека, впервые выходящего в море; она, по-видимому, равна Действию любого сильного Яда; и все же Природа быстро привыкает к тому Движению, которое является ее Причиной, и Моряк быстро поправляется! И здесь не следует предполагать, что какие-либо пары соли, поднимающиеся от Солнца, действительно способствуют этой рвоте, ибо теперь хорошо известно каждому, кто хотя бы немного разбирался в дистилляции, что соль не поднимется при нагревании, намного больше, чем от Солнца; кроме того, можно заметить, что самых старых или опытных моряков тошнит в плохую погоду, когда корабль приходит в необычное и нерегулярное движение; так что ясно, что движение корабля является единственной причиной этой морской болезни: если поэтому Природа может так быстро приспособить как неразумно, как по-детски для кого-либо возражать против использования Физических упражнений из-за обычных и (по сравнению с морской болезнью) тривиальных неудобств, которые должны возникнуть при первых Попытках! Некоторые сильные Люди будут сбиты с толку всего несколькими бокалами вина; и все же, если эти самые Люди захотят составить Компанию и хотя бы ненадолго пристрастятся к Вину, они будут пить в огромных количествах без какого-либо Расстройства. Первая трубка Табака приводит Природу в крайнее смятение, но еще через две-три она становится довольна тем, что раньше ее беспокоило. В Животной экономике все так чудесно придумано и создано для

сохранения Жизни, что Природа может приспособиться к любым Обстоятельствам; она может расширить свое "я", чтобы переносить роскошь Дворца, и сократить свое "я" до кратковременного Содержания, хлеба и воды Тюрьмы; она может чувствовать себя непринужденно при Раздутом Теле, и она может приспособиться к Расходам на приливы и другие Эвакуации; приучая себя переносить их так, что чем дольше они длятся, тем в некоторой Пропорции они могут быть тем больше, чем дольше они длятся. знакомый. Но, прежде всего, она с наибольшей легкостью приучает себя к использованию Физических упражнений; можно сказать, что она получает от этого удовольствие, поскольку это в некотором роде *естественная сущность*, и поэтому напрасно, когда Физические упражнения действительно необходимы, человек жалуется после первой попытки и говорит: "Я утомлен, у меня болят кости, раскалывается голова, я готов упасть в обморок" или тому подобное; ибо все это нужно перетерпеть, и после терпеливого повторения Движения, хотя в течение нескольких дней не наблюдается Ослабления, но в конце концов Награда придет: и по мере исчезновения этих Симптомов силы больного Человека будут возрастать.

Из этих соображений, я думаю, достаточно ясно, что то, на что я ранее намекал, вовсе не маловероятно, *а именно*. Что в некоторых Случаях Человек, страдающий чумой, может приобрести с помощью подходящих Упражнений, которые обычно используются, степень Силы, настолько большую, чем у других больных Людей в тех же Обстоятельствах, которые полностью пренебрегают любыми Физическими упражнениями, насколько Сила и Проворство Здоровых Людей, приученных к резким Движениям, больше, чем у других Людей, которые, хотя и Здоровы, но не привыкли к таким Вещам, и поэтому несравненно Слабее.

Объяснив таким образом Силу Движения, как для твердых тел, так и для жидкостей, и показав, насколько необходимо, чтобы такое Движение или Упражнение вошло в привычку, чтобы его можно было сделать *common Aid to Physick*, (to use the Term which *Asclepiades* gave it) and 'tis under that Notion,, я предлагаю его как столь полезное средство в Искусство врачевания; так что Упражнение в этом Смысле является для Медицины тем же, чем Повязка для Хирургии, помощником или Средством, без которого многие другие Методы Лечения, какими бы Благородными они ни Были, не увенчаются успехом. Это своего рода Резерв, но все же такой Действительный, что вещь, от которой вы больше всего зависите, и хотя она очень могущественна, все же может получить свою *Черную Силу* от этого Резерва. И именно этому мы, несомненно, приписываем удивительный Успех, которого достигли Древние в лечении такими безразличными Материалами, какие им давала их Аптека.

Это окажет Помощь в двойном отношении, *а именно* как при Чумке, так и при приеме Лекарств.

Что касается лекарства, следует учитывать, что некоторым лекарствам это может потребоваться для усиления их действия; другим - для устранения некоторых неудобств, связанных с их применением, которые могут удерживать людей от их столь широкого применения, как следовало бы.

Что касается первого, обычной циркуляции Крови может быть недостаточно, чтобы соответствовать природе некоторых лекарств и проявлять их максимальную Эффективность; точно так же, как мы видим, что тепла нашего Солнца будет лелеять и поддерживать жизнь некоторых экзотических растений, но все же будет недостаточно, чтобы довести их до

предельного Совершенства, чтобы они расцвели и дали семена; так что Упражнение в этом случае подобно точному высиживанию яйца; то, что оживляет Лекарство и придает ему Силу производить Эффект, на который оно направлено. Лекарство может помочь не больше без физических упражнений, чем Физические упражнения без лекарства, и все же, когда мы оба работаем вместе, от этого Союза может быть Результат величайшей Важности.

Поэтому, прежде чем я перейду к разговору о Расстройствах, наиболее подверженных Физическим упражнениям, я обращаю внимание на два или три Средства, которые, по-видимому, требуют такого рода Помощи.

Первое - это Лесные отвары; общая жалоба тех, кто принимает их какое-либо время, заключается в том, что они вызывают раздражение желудка; для устранения которого, если требуется, чтобы Человек упорно придерживался этого Курса, ничто не может быть более подходящим, чем верховая езда или какие-либо другие легкие физические упражнения, потому что это поддержит Бодрость духа; и легко представить, насколько от этого зависит аппетит, кроме того, что это также способствует повышению Аппетита, *Потоотделению*.

Другим лекарством, которое следует принимать вместе с физическими упражнениями, является щелочь, особенно у больных алкоголизмом; не из опасения, что щелочь окажет тяжелое воздействие на желудок, как думают простые люди, а потому, что у этих людей Содержимое желудка сильно разреженное и газообразное, а Сталь склонна вызывать вздутие живота, колики и другие неприятные симптомы; так что необходимо, чтобы все тело было хорошо согрето, чтобы эти Частицы можно было обсудить, и желудок был готов переносить Щелочь; кроме того, приобретенное Тепло будет усиливать воспаление. дайте ему возможность, после того как он попадет в Кровь, быстрее проявить свое Действие, либо в качестве подкрепляющего средства, либо в качестве мочегонного средства. У истеричных и ипохондрических людей это Лекарство вызывает беспокойство другим способом, вызывая Ощущение уюта, головную боль и чрезмерный жар во всем теле; теперь все это значительно улучшается физическими упражнениями, поскольку это обеспечит вентиляцию многих из тех Частиц, которые Лекарство перемешивает и выбрасывает на Мембраны.

Я мог бы продолжить исследование природы *бальзамиков*, но по ходу дела у меня будет возможность высказать что-нибудь против их применения при одной из Болезней, которые я рассмотрю; но если они будут использоваться, то то, что я уже сказал относительно Жидкостей, покажет, что многое зависит от надлежащей степени возбуждения в Крови для объединения и тщательного смешивания частиц Лекарства такой Природы, чтобы оно могло быть передано в предназначенную Часть для какой-либо цели; и поскольку это было бы удобно. бальзамик следует принимать в большем количестве, если Желудок больных людей может его вынести; поэтому во время физических упражнений, пока Тело разогрето, желудок может вынести большее количество, чем в другое время, без какого-либо чувства раздражения или склонности к рвоте. Но я воздержусь больше распространяться об этих вещах и перейду к Расстройствам, которые, по-видимому, наиболее естественно требуют такого рода помощи; при лечении которых в каждом отдельном случае будет легко определить, насколько Гимнастическая часть согласуется с Фармацевтической.

ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ.

Итак, первая из Болезней - это *Чахотка легких*; я полагаю, что это зависит от Физических упражнений; по этим двум причинам.

Во-первых, поскольку Болезненные Частицы, являющиеся непосредственной Причиной Заболевания, кажутся более рыхлыми по Текстуре, они менее тесно связаны в Крови, чем в большинстве Хронических Случаев, частицы, вызывающие, по-видимому, каждое Заболевание.

Во-вторых, потому что в этом Случае требуется уносить Едкие Частицы одинаковыми Выделениями, а не каким-либо одним конкретным Органом Тела.

Самой *первой* причиной, кажется, появляются проявляются достаточно, от привычного тепла и возмущения, которые, как правило, жалуются бы, иногда даже после первого вспыхивают от кашля, и от постоянного съема пульса; все они показывают, что есть несовершенное борьбы природы, частые и частичные Ebullitions, которые не возникают в степени, достаточной, чтобы очистить природу того, что угнетает ее; но все же ясно указывают на то, что враждебные частицы не объединятся, или согласие с кровью, так как частицы каждой болезни и в других случаях; например, в Scrophulous и даже в раковое случаях, хотя кровь загружается с столь опасны и даже агрессивных юмора, но мы не находим никакого беспорядка в такт *артерии*, отсутствие скачками греет, но по каким-то причинам или другие, в их частицы, то их лучше сдать кровь, и болезнь уже затянувшиеся; теперь я думаю, что это вроде бы естественное следствие, что там, где есть с горьким или разногласий частиц, нет никакого союза; и, что более общий и естественный тепло, superinduc, что с помощью физических упражнений, по тел действует равномерно на жидкости, может произвести вентиляцию многие из тех частиц, которых природа утверждает столько.

The *Вторая* причина, а именно. Необходимость равномерной Секреции обусловлена Воздействием этого Лихорадочного Состояния, которое, вызывая Вялость Духа, расслабление или вялость мышечных частей и даже самих Легких, делает Природу неспособной переносить какую-либо конкретную Секрецию без сильного нарушения: таким образом, мы видим, что при использовании самого мягкого Очищающего лекарства кашель усиливается, и все Тело на какое-то время беспокоится сильнее, чем обычно; то же самое происходит при использовании *Потогонных средств*, и, действительно, вряд ли какая-либо конкретная секреция может быть значительно усилена без каких-либо Неудобство, вытекающее из этого; так что, должно быть, наиболее правильным Методом, если мы сможем его достичь, должно позволить Природе выполнять свою Работу самостоятельно, мягко и даже с Презрением, к едким Частицам во всех Источниках.

Для достижения этого хорошего Эффекта я предлагаю первое из этих Упражнений, которое я рассмотрю более подробно в соответствующем Месте, а именно Умеренную езду Верхом. Это упражнение, несомненно, с наибольшей вероятностью вызовет такое же выделение Жидкостей, восстановит тонус и эластичность Протоков, так что горячие раздражающие частицы могут быть выведены; некоторые из них выделяются при незначительном выделении пота с кожи, другие - почками, третьи - многими *ислюнными* железами, третьи - железами

кишечника, где очень едкие Частицы, вытесненные этим Упражнением, которое особым образом воздействует на эти Части, могут быть сильно изменены, пока они попадают в кишечник претерпевает своего рода *Коагуляцию*, и, по всей вероятности, некоторые из них могут воспламеняться и настолько разрушаться, что при всасывании в Кровь окажутся Питательными, как это всегда бывает с некоторым Содержимым кишечника. Это сообщает, *дополнительно*, Природе Способность воздействовать на нее саму; что должно быть приятнее, чем применять к ней Силу, когда она Вялая и не в состоянии справиться ни с Наркотиком, ни с Болезнью.

Для Людей, страдающих этим Недугом, было бы очень важно, если бы их заставили серьезно задуматься о Различии Экономии на Части, содержащие, и Части contain'd, то есть Твердые Вещества и Жидкости, и о счастье быть способными использовать Силу Твердых Веществ и заставлять Мышечные и Нервные Части помогать Крови и Духам. Бывают Болезни, при которых Человек настолько несчастен, что только одна Часть его тела остается Пассивной; как при Лихорадке, интенсивность Жара воздействует на Дух и нервы до такой степени, что отнимается всякая Способность стоять или ходить. При параличе все Жидкости или Ликвор содержат щелочь; в других случаях более крупные Железы настолько сильно изменены сами по себе, что Движения Тела были бы бесполезны; но здесь, при этом Недуге, о котором мы говорим, дело обстоит совершенно иначе, если Больной Человек примет Решение помочь себе сам, задействует все Пружины и волокна своего Тела и таким образом перестанет постоянно полагаться только на Кровь, у него не будет причин для отчаяния.

Таким образом, я рассмотрел, как использование Умеренной верховой езды будет способствовать передаче Сути Заболевания. Следующим признаком является усиление Тонуса легких и Мышечных частей, которые при этой Болезни становятся Вялыми, я мог бы добавить также Желудка, но мы можем помочь этому кишечнику многими превосходными Внутренними средствами. Теперь я желал бы знать любой человек, как мы можем достичь вялость легких, выполненных собственными силами, то важным основанием до крови ФОТ хотел, когда он будет уходить в поле, но делалось бы гораздо быстрее, если мы оказывали помощь как твердые вещества и жидкости, в то же время очень легких может появиться, чтобы не быть вне досягаемости привычку физических упражнений, давайте рассмотрим силу в той части, где дайверы приобретают частые дайвинг; или приблизиться к нашей цели, Возьмите любые два мужчины в равной степени, нам бы на каторжных работ, равных по силе так близко, как мы можем догадаться, о чем есть приучить бы себя, других никогда не делал так, все в мире знают, что заниматься что лакей должен выполнить много дальше, и гораздо быстрее, чем другие могут делать: хотя в общем смысле этого слова, эта последняя имеет четкую ветра как у нас говорят, и находится в полном здравии; что неодолимо доказывает, что легкие Тхо' кишечника, способны привычка, и что с пропорциональным пособие, нежным, м упражнения, езда, необходимо ввести новую привычку, в легкие чахоточного человека, а так восстановить тонус кишечника, что.

Я знаю, что здесь будет дан ответ, что *Бальзамик* и заживляющие лекарства предполагаются для укрепления Частей тела, на которые они направлены, что это щедрые лекарства, состоящие из тонких компонентов и, следовательно, предназначенные для придания упругости, упругости нервным и мембранозным частям легких; и если бы можно было доказать, что они

действительно исцеляли так сильно, как утверждалось; я бы с готовностью допустил, что они действительно укрепляли эти части, но у меня была значительная возможность наблюдать за применением этих Лекарств, и я никогда не мог обнаружить, что они действительно укрепляли эти части тела. если Альтернативные средства не помогут, Бальзамики принесут большую пользу; то есть их следует принимать строго как Бальзамики, с Намерением Исцеления. Я не сомневаюсь, что в начале чумки они могут быть полезны в качестве альтернативных средств, особенно более легкого типа; благодаря приятному ощущению, которое они создают, и согласию Частей тела они приведут к настоящему ослаблению кашля, а при попадании в Кровь могут, вызывая *диуризм* или усиливая некоторую остроту, помочь устранить причину кашля альтернативным способом, но когда в легких есть какие-либо изъязвления, а кровь насыщена горячими и раздражающими частицами, они могут вызвать кашель. тогда они должны были бы зажить так сильно, что я не могу себе представить. Если мы дадим себя оставить, чтобы изучить немного тесно, как они действуют, когда внешне применить бы к больному, Мы должны не возможно найти, что они все такие непосредственные лекарей; некоторые из них слишком мелкие и стимуляции, чтобы быть нам бы как *Eupoloticks*, а доказать, дижестивы, и, следовательно, должны быть более вероятно, чтобы вызвать слишком большое возбуждение в крови у этих людей, чем заживление язвы; я знаю, что это , может быть, здесь ответ Б; что они очень правильное очищение изъязвленные участки легких с целью их лучшего заживления; но я не могу представить, как это должно произойти, это ж надо такой большой необходимости очищения *Ulcuscula* в рамках так губчатой и перепончатой вещество, как легкие, где не может быть никакой избыточности паренхиматозных соки кормить язвы; кроме того, следует учесть, что, что постоянное движение легких, поможет так средс изъязвленные части, так как если мы допустим, человек, что язва на ноге, следует сжимая губы вместе весь день, мы не можем сомневаться, но он будет таким образом работать из *гноя*, в Слау, и все *mispurities* болячки, и таким же образом, пучинистых и просадочных легких будет мешать любые вещи от постельного белья или размещение его самостоятельно в части, что это действительно язва. И увы! вот великая трудность на пути к Излечению: мы не можем легко соединить такое сухое Вещество, как Вещество Легких, при разрыве, из-за его постоянного движения; так что есть все основания в Мире для того, чтобы мы использовали только целебные Лекарства, строго принимаемые, без чего-либо, что может оказаться хоть сколько-нибудь стимулирующим. Следовательно, везде, где бальзамики приносили какую-либо большую пользу, я не могу думать, что это было каким-либо другим способом, кроме как путем выведения Язвы из крови, а не немедленного заживления пораженной части; так что, хотя это благородные лекарства при коликах и простых заболеваниях желудка, где состояние крови совершенно иное, все же здесь они слишком щедры. Они подобны Мечу Гьянта в руках Карлика, который не помогает, а Угнетает. А что касается Маслянистых Лекарств, которые можно назвать своего рода более мягкими и искусственными *бальзамами*, мы должны учитывать, что кровь пополняется Маслом лучшего качества, чем любое другое, которым мы можем ее немедленно снабдить; я имею в виду Жир, который в количестве по меньшей мере Пинты постоянно поступает в Кровь и выходит из Нее; и все же при этой Вредной Привычке Организма он расходуется ежедневно и не соединяется с другими жидкостями, как при состоянии Здоровья. Что же тогда мы можем сделать, добавляя несколько драхм Маслянистого Напитка, который после того, как пройдет через желудок, попадает в Кровь, к количеству в несколько Крупинок и не приносит ни малейшей пользы в качестве Компенсации за неприятность при Приеме и Беспокойство, которое это иногда вызывает в желудке Больного Человека?

Я надеюсь, что эти Размышления не будут истолкованы превратно, как если бы я пытался вбить Клин в какую-нибудь маленькую Гипотетическую Идею, чтобы расчистить дорогу любому моему Замыслу; они покажутся слишком реальными любому, кто был знаком с этим Недугом. Я мог бы пожелать, чтобы все это было гипотезой и вымыслом, и чтобы эти Лекарства действовали так, как от них ожидают, но тогда чему мы должны приписывать Разрушительные действия, которые производит эта Болезнь, которая, как всем известно, является Печальной правдой? Не из-за нехватки *бальзамов*, конечно, как бедные, так и Богатые могут приложить усилия, чтобы закупить их в достаточном количестве. Пастилки и Линктус есть в руках у каждого, но это должно быть приписано их руководителям, которые ставят перед собой неверную цель, нацеливаются на Симптом вместо Болезни, эти фальшивые Лекарства побуждают их стремиться к излечению того, что доставляет больше всего хлопот, *а именно*. кашель, когда они должны приставить Топор к Корню Дерева, должен быть более сосредоточен на Излечении Телесных Привычек и не позволять ему проникнуться Ядовитой Язвительностью. Я уверен, что Легионы Мертвецов могли бы оказаться на Поверхности, если бы они только поняли Ошибочность этих средств, если бы они только придерживались надлежащих количеств какого-либо одного хорошего Заменителя, они могли бы избавиться от нескольких своих болезней; но, возлагая все свои надежды на средства, направленные против кашля, они далеко не похожи на Собаку, которая кусает Камень, который в нее бросили, вместо того, чтобы кусать того, кто его бросил, не зная, что такое усердное применение этих Лекарств является своего рода бальзамированием Человека перед смертью. , и дурное предзнаменование того, что через некоторое время он будет в состоянии быть забальзамированным после этого.

Из того, что я сказал, ясно, что я считаю негативный способ (если можно так выразиться) лечения этой Болезни наиболее надежным, то есть извлечение Едкого вещества, вызывающего кашель и другие симптомы в нескольких Выделительных Каналах, и очищение от него Крови; ибо кровь, освобожденная от таких Едких Частиц, сама по себе окажется лучшим из Бальзамов. Следовательно, более мягкие Противоцинготные средства, Горькие настойки, Отвары леса и даже более мягкие бальзамы - все они оказывают свою Помощь при этом Намерении, на первом этапе этой Болезни, и очень часто обезболивают Человека, который их использует, и когда они не побеждают сами по себе, если бы к ним добавились Физические упражнения, они, несомненно, оказали бы свое действие в то время. Но все же я не настолько привязан к своему Мнению, но я убежден, что в данном Случае существует такая вещь, как положительное облегчение в строгом смысле этого Выражения; то есть заживление раздраженной или изъязвленной части тела, но тогда, я полагаю, это должно быть сделано средствами более мягкого действия, чем наши Обычные *бальзамы*. Воды нашей Горячей ванны способны на многое благодаря Целебным свойствам, которыми они изобилуют, и есть другие средства, которые, по-видимому, подходят для этой цели; но это Качество обязательно предполагает, что они должны быть чрезвычайно мягкими и умеренными, и из-за этого Характера, также возможно, что они могут иногда не оказывать эффекта; именно эти соображения побудили меня применить Помощь физических упражнений к Характеру этих Лекарств, чтобы с помощью таких средств они могли всегда соответствовать ожиданиям. Но чтобы как Природа Лекарства, так и Помощь от Упражнения казались более ясными, не лишним будет рассмотреть два или три из этих Лекарств.

Первый из них - это овощ, который всегда считался Грудным; но после того, как мы его употребляем, я сильно сомневаюсь, можно ли назвать его совершенно безразличным;

этомать-и-мачеха, растение, на вид сухое, и вряд ли оно оказывает то действие, которое, как я знаю, оно оказывает.

Здесь я рискну рассказать о некоторых странных Эффектах этого Растения, которые кажутся настолько невероятными, что, если бы у меня не было полной уверенности в этом Факте, я бы не предлагал его, и хотя это не лекарство от той же Чумы, от которой я лечу, все же я надеюсь, что это не будет сочтено отступлением, потому что Упорство Юмора, которое является причиной этой Болезни, которую эта Трава действительно устраняла, настолько больше, чем в Случае, которым я занимаюсь, что это может дать нам основание ожидать большого облегчения. из этого следует, что и при Лечении Чахотки, к которой оно всегда применялось, если бы оно применялось тем же способом и в том же количестве, что и в том Случае, следовательно, оно избавляло от Скрофулеза, но настолько Плачевного, что Больницы не часто могут показать подобное. У Молодой леди было более двенадцати Язв, она регулярно получала помощь врачей, но была признана неизлечимой, когда Человек, который не был Врачом и не претендовал ни на что вроде торговли Лекарствами, только у него были основания знать о забытых достоинствах этого Растения, случайно зашел в Дом, когда мать Леди оплакивала состояние своей дочери; после того, как дал ей Повод ожидать чего-то от его Лекарства, он пообещал приготовить его для нее, но заставил ее дважды в неделю посылать его за 10 Милями к нему домой за лекарствами. отвар Травы, чтобы он мог скрыть это от них, потому что он знал, что они, несомненно, возненавидели бы его, если бы узнали, что это такое: поэтому он готовил из него очень крепкие Отвары, пока Напиток не становился Клейким и Сладковатым, которого она должна была пить как можно больше каждый день, в какое время ей заблагорассудится, этого она придерживалась более четырех месяцев; за это время большинство ее Язв подсохли, а еще через некоторое время она совершенно вылечилась. И у меня есть основания быть уверенным в этом, потому что я все время жил в Доме, где это было сделано, и Человек, который это сделал, не делал из этого секрета ради Выгоды, а только для того, чтобы им не пренебрегали. Этот пример я таким образом подробно описал, что он может служить намеком на то, что эту Траву, когда она используется в качестве Грудного растения, следует использовать иначе, чем мы обычно делаем. И что когда мы употребляем Овощи способом, соответствующим их Природе, мы можем найти Причину прийти в Ярость относительно нашего Мнения о них, несмотря на огромное количество полезных Лекарств, которые предоставляет нам Химия. Я распорядился, чтобы Отвар этой Травы готовился таким же образом, и давал его там, где я не ожидал Исцеления, и думал, что у меня есть основания полагать, что он в какой-то мере оказался Питательным. И мы находим у *Рейзнера* в его Наблюдениях, опубликованных *Вельшиусом*, что это использовалось в качестве аналептика, он говорит нам, что *Хиллерус*, врач маркиза Бранденбургского, действительно избавлял детей от атрофии, заставляя их есть эту Траву, обжаренную на манер мускатного ореха.....

Следующее, на что я обращаю внимание, поскольку оно особенно подходит для данного Случая, - это *лакрица*. Древние считали это растение величайшим утоляющим жажду в Природе, и поэтому они называли его *Адипсон*, и по этой причине *Гален* говорит нам, что его давали людям, страдающим водянкой, *Теофраст* называет его *Скифика*, а *Плиний* объясняет нам Причину этого и сообщает нам, что скифы 12 дней питались *лакрицей* небольшим количеством сыра из кобыльего молока; так что оно пользовалось репутацией также за поддержание Природы и предоставление людям возможности терпеть Голод. Его эффекты при болях в желудке, мочевом пузыре и тому подобном многочисленны; и некоторые из них очень хорошо засвидетельствованы, и, возможно, вряд ли найдется какое-либо изменение, на которое

древние обращали бы больше внимания, чем на это, за исключением их обожаемого *сильфия*; и из всего этого мы можем заключить, что это одно из величайших средств для устранения остроты в целом, и что оно очень умеренное и безопасное, потому что его сок пили в значительных количествах, а также ферментировали; после этого описания давайте посмотрим, как мы его используем; мы отвариваем около унции или полторы унции в отваре из кварты или двух с другими ингредиентами; это замечательная уступка, но в наших пастилках, которые мы делаем с определенной целью, примерно равные Части сока *лакрицы* и *сахара* составляют поистине Потрясающее лекарство, не забывая при этом хорошего замечания *Козелка*, а именно. что *Сахар* и *лакрица* прямо противоположны, он хвалится, говоря о *лакрице*, что мы нашли Сладость, которая утоляет жажду, тогда как большинство других Сладостей вызывают жажду, и примеры с *Сахаром*, которые, если это правда, могут ли что-либо подразумевать большее Противоречие, чем наша Практика? Если бы мы делали Сладости только для детей, было бы допустимо смешивать все Сладости во Вселенной вместе; но когда Кровь Бедного Чахоточного Негодяя нагревается и насыщается Едкостью, портить самое приятное Лекарство в Природе, смешивая его с противоположным ему, только потому, что этого требует форма Лекарства; это, со всей Покорностью, то, что, я думаю, нелегко оправдать; это значит обманывать людей с помощью *Беллари* Медицины и загонять людей в Могилу.

Я знаю, какое здесь будет возражение, а именно. что эти средства предназначены только для лечения кашля и не должны излечивать привычки организма, и что поэтому их можно считать хорошим Составом для той Паллиативной службы, на которую они направлены; но этого будет недостаточно, потому что не каждый десятый использует эти Лекарства, но полагается на них для лечения всей Болезни; и поэтому это сломанная Трость, которая обманула столько; особенно из бедных слоев населения, и которая приводит их в таком количестве в больницы, где они заканчивают свои Дни после того, как у них потеряли Возможности Выздоровления, завися от этих Мелочей. И если кто-то должен обидеться на некоторые из этих выражений, пусть проконсультируется с *Людовиком*, признанным судьей в этих вопросах, в его "*Современной светской фармации*", он найдет его мнение об этих вещах на 19-й странице его первой диссертации, где говорится о кондитерских изделиях коммунальных и консервированных в последнее время в *Италии* (*simplicis sui Pulvere plerumque debiliores*) *Martis Panes, Pandaleon u antiquariae Sapone*. Кондитерские изделия; реликвии, по его словам, *Жаркий табидиск*; в сочетании с другими способами приготовления, кунжутом из *папайи*, *редисом*, *фисташками* и т. Д. Проклятие: Не за что зацепиться (самое трудное между ними), как видимый, неминуемый *курин*, как *потюс* интенсивный во время лихорадки, как *магический аппетит*, праздничный Поток коллективный. И, выступая ранее, *pag. 9.* о отварах и настоях он говорит, что *Procetis interdum Conditantiis in Pectoralibus & Vulneraris dilutiora hac contractioribus dosibus commodiora deprehenduntur*; и, похоже, он считает это Наблюдение, касающееся использования грудных мышц, настолько Важным, что он делает его одной из глав своего *Дополнительного комментария* или *Приложения*, где, *стр. 582.* he has these Words; *Natura interea nihilominus, præ Essentiis Extractisq; pectoralibus, præq; fauces in internis ibi ardoribus tantisper lenientibus Morsulis, Trochiscis atque mixturis antihecticis, antiphthisics, diffusius quidpiam & ad remotiora perveniens unà ut plurimum velle videtur.*

Эти цитаты ясно показывают, что он считал эти сахарные композиции неподходящим средством для людей в таких Обстоятельствах, но какое бы Средство ни использовалось, его

следует максимально разбавлять; что согласуется с Причиной, которую я приведу позже, для обильного употребления этих мягких овощей. Я привел эти цитаты в целом, чтобы то, что я сказал, не могло быть сочтено моим Вымыслом, но чтобы казалось, что на моей стороне как Прецедент, так и Разум. Но вернемся к Корню, на котором я остановился, — помимо смешивания сахара с лакрицей, с какой целью выделяется Водная часть ее Сока; какой вред эта мягкая *Лимфа* может нанести людям, которых постоянно мучает Жажда? С какой целью должен быть выдавливаем Сок, чтобы вызвать Раздражение ложью, не говоря уже о его Фальсификациях? Это те вещи, о которых я не мог удержаться от неодобрения, потому что они лишают нас возможности правильно применять Лекарство, более *Аналептики*, чем это, пожалуй, не найти, если принимать его в том же количестве, что и другие Соки. Лекарство, которое является своего рода Бальзамом *in Ficri*, и наиболее вероятно, что оно эффективно воздействует на Кровь, и свежий сок которого, несомненно, следует принимать по одной-двум ложкам несколько раз в день. Но так оно и есть: мы называем что-то Лекарством, а затем приходим в ужас от этого и принимаем с Осторожностью, как будто невозможно, чтобы что-то оказалось Лекарством и при этом было принято с Пищей.

Есть еще одно растение, *Циногосс*, которое, по-видимому, может быть полезно в данном случае, потому что в нем, по-видимому, содержится что-то похожее на Блестящее вещество; оно было доставлено нам по некоторым ошибочным представлениям, как будто оно вызывает сон, что, возможно, было вызвано его охлаждающим и кровоостанавливающим действием; но покойный Автор с неоспоримыми суждениями и опытом использовал его в основном в отварах *срепой*, и говорит, что у него нет такого качества, но рекомендует его людям с этой болезнью. к ним можно добавить некоторые из наших Уязвимых мест, которые отличаются большим разнообразием всех видов, всех степеней нагрева; и среди них одно из Умеренных мест, которого никогда не бывает достаточно, чтобы его оценить, а именно. *окопник*, и можно ожидать, что при употреблении в пищу после сплевывания Крови он совершит великие дела; Эти корни могут быть настолько обработаны умелыми руками, что их можно употреблять в пищу. Продавщицы Лекарств, возможно, обиделись бы, если бы среди этих продуктов я забыла их препараты из *репы* и *улиток*, которые, возможно, все пригодны в пищу или для разнообразия, и, более того, все эти продукты также совместимы с молочной диетой; эти продукты можно принимать в небольших количествах в разное время после приема молока; хотя, если принимать их с ним, они не могут вызвать свертывания, и поэтому мягкий и обработанный лекарствами хилус может постоянно поступать в кровь к большой пользе для Больного. .

Этих примеров достаточно, чтобы показать Природу тех вещей, которые я считаю наиболее адекватным средством в данном Случае; а именно. что они должны быть среднего, общего между *Balsamicks* и *кислот*, и что они таковы, как кажутся, скорее всего, чтобы доказать питательных людям настолько слаб, состояние, причина, почему я поставил такие значения на этих умеренных вещи, взят из крови людей в таких обстоятельствах, которые, кажется, не в состоянии управлять сильнее лекарств, наименее склонность к *потоотделением* быть некоторые неудобства для тех лиц; так что то, что должно быть сделано, должно быть вещей, которые могут подойти с кровью, и как бы расти на нем, что может быть *transubstantiated* в *Crisis* после алиментарный путь; здесь должно быть постоянное Рилл этих умеренных соков в кровь, без соблюдения физической часов, и тогда это будет хоп, что кровь может продлить постепенно, и взаимная неприязнь может уменьшаться из-за нехватки топлива; и таким

образом мы, может быть, лучше избежать периодических Ebullitions из Hectick, путем вычитания их причину, не подавляя Hectick, держа в дело; у меня нет возможности объяснить мою уверенность, но я думаю, что основные причины присвоения бы для тех, кто вписывается, не кажется достаточным для этого; я не могу думать созревание бугорок в состоянии сделать так много, что маленькое количество *гноя* может не содержать *Putredo* достаточных для такого воздействия, чтобы не сказать то же самое происходит Hectick, где нет ни бугорка и сломал, чтобы быть кратким, это кажется наиболее вероятным, что когда кровь не насыщается неприятным частиц, как в чахоточный человек, это, как этих частиц возрастают и расти на тех частиц, которые составляют, собственно, подлинной, неотъемлемой сущности крови в его истинном, государства; я говорю, Как завоевывать земли, и огромная переписка и гармонии в Оесопоту, что эти последние должны бороться и противостоять другим, хотя в конфликты, природа ростом не большое преимущество, но только драки и уходит, пока она не вполне преодолены; это кажется мне маловероятным идея Hectick, и если это точная правда, лучший способ должен быть, чтобы вычесть количество Morbisick частиц, с помощью такой еды, как не могут себе позволить важно для них.

Рассмотрев затем эти лекарства, я предположу, что мне предоставлено, что они подходят в данном случае; я не буду говорить, что их будет достаточно для излечения самих по себе (хотя я не сомневаюсь, что при некоторых конституциях они могут сами выполнять свою работу), но я только предположу, что они в значительной степени способствуют этому, что *Постулат*, как я полагаю, будет мне легко предоставлен; я предположу также, что верховая езда (упражнение, которое я предлагаю в данном случае) также способствует Излечению, которое *Постулат* также будет принят; Далее я предположу, что эти два курса совместимы и могут быть использованы вместе; поскольку Лекарства помогают Жидкости, упражнения помогают как Жидкости, так и твердым веществам; в этом *Постулате* мне также нельзя отказать; что же тогда естественно вытекает из этого, как не то, что они оба полезны нам обоим в Сочетании? И разве не более чем вероятно, что эти два Метода, объединившись, приведут к тому, чего ни один из них не может добиться по отдельности? Разве мы не видим достаточно этого каждый день в Природных явлениях, когда одна, две или три вещи, безразличные сами по себе, при соединении производят ценный Эффект, которого ни одна из них не смогла бы добиться в одиночку? И должны ли эти вещи соблюдаться в меньших Искусствах и пренебрегаться ими, когда на Карту поставлено Здоровье Человека? Поскольку мы так изобилуем сложными лекарствами, почему бы нам на этот раз не прибегнуть к Комплексному Методу лечения (если можно так выразиться), то есть, если мы не можем обрести Здоровье только одним способом, почему бы нам не ожидать этого от Осложнений?

Таким образом, я довел эти аргументы до Конца; я показал, что лекарства, подходящие для данного случая, должны быть очень мягкими и умеренными, поскольку из-за этого менее распространенного качества может возникнуть опасность, что они не всегда окажутся одинаково эффективными; и поэтому, чтобы восполнить любой такой недостаток, я заменяю наиболее легкий курс естественной гимнастики, как обычное средство при слабости Лекарств и как помощь той части экономики, которой эти Лекарства не могут достичь. Не является ли это наиболее подходящим и согласующимся с ровным Характером Природы, хотя, возможно, в нем и не так много Великолепия Искусства, я должен подчиниться тем, кто лучше всех разбирается; мне кажется, это обещает достаточно и несет в себе больше Исцеления, чем некоторые вещи, удостоенные великих Названий *Галаад* и *Перу*.

Если, в конце концов, найдутся люди, которые подумают, что я взял на себя слишком много, осмеливаясь критиковать *Бальзамический* метод, если они не могут придти ни к какому выводу о лекарствах, которые в настоящее время так облегчают кашель, и которые такие ароматные и дорогие, пусть они наслаждаются их мнением и будут упорствовать в их применении; и если они обнаружат, что они в какой-то момент не так эффективны, как им хотелось бы, пусть они только увеличат силу упражнений, и они, несомненно, найдут их значительно улучшенными; и если они приходят к успеху именно таким Путем, и я не стану завидовать их хорошим результатам.

Помимо этих двух основных показаний, есть еще кое-что, что следует учитывать при лечении чахотки; а именно, как мы можем устранить влажность воздуха; которая является очень неприятным врагом для больных чахоткой людей, независимо от телосложения, которые не осмеливаются использовать обильные напитки, чтобы защититься от нее; ибо такая практика была бы вредной по другой причине: Теперь, что может быть более естественным в этом случае, чем поднятие Духа, чтобы противостоять этой Влажности, путем мягкого движения всего тела, которое в то же время вызывает большую степень жара, чем при употреблении других напитков? и это равномерно распределяется по всему Телу, что должно в какой-то мере разрезать влажный Воздух и, кроме того, вызывать выделение горячих и едких Частиц в Крови, заменяя согревающие Внутренние лекарства, которые другому Человеку было бы уместно ввести, чтобы противостоять Влажности Воздуха? Теперь, это почти то же самое, что смена Воздуха может произвести на тело Больного Человека, ибо именно равное Влияние, всеобщее умеренное разрежение теплого Воздуха, делает его таким благотворным, и если мы примем во внимание Напряжение, вызванное умеренной верховой ездой, вместе с равновеликой жарой, то окажется, что оно мало чем отличается от того, что обычно ожидается от путешествия по незнакомому Воздуху, и я мог бы здесь привести пример джентльмена, который, находясь на Юге *Франции*, испытал лишь небольшое облегчение, не дольше, чем когда сидел верхом; и который после своего возвращения в *Англию* обнаружил, что верховая езда поддерживает его не меньше, чем смена воздуха; Так что, принимая во внимание равное стимулирование незаметного потоотделения и пользу, которую в то же время приносят Твердые части Тела, это Упражнение, на котором я так сильно настаивал, можно считать почти, если не полностью, эквивалентным более теплomu климату.

Наконец, я приведу еще одну Причину для этого Упражнения, которая исходит не из Естественных, а из Благоразумных соображений, из особого Настроения большинства Людей, страдающих этим Недугом, которые странным образом склонны считать, что им не грозит большая Опасность, даже если Недуг далеко продвинулся; они не любят, когда им говорят Правду, хотя это так необходимо; но честный Врач для них, как *Михей* был для *Ахава*, у него никогда не бывает серьезных проблем. можно сказать о них кое-что хорошее; они думают, что в целом они достаточно сильны; они скажут вам, что были бы так же здоровы, как и всегда, если бы их Мерзкий кашель или тяжесть в груди были только уменьшены: теперь необходимо учитывать Гениальность Больных, и этим Людям, которые такого высокого мнения о себе, можно в некотором смысле потакать и воздействовать на них, чтобы они проявляли свою Воображаемую Силу в Спокойной езде верхом, и тогда, возможно, они получают удовольствие от того, что реально.

Теперь я мог бы пойти дальше и рассмотреть, в какой степени при этой Чумке Верховая езда будет полезна, следует ли ожидать от нее чего-либо на второй и последней стадии; но это выходило бы за рамки моей Краткости; только я замечу, что не редкость заболеть чахоткой без какой-либо гнилостной лихорадки или каких-либо оснований полагать, что это язва в легких или, возможно, даже бугорки, а постоянная лихорадка и внезапное истощение Организма из-за Ужасной Язвительности и дурного качества пищи. *Сыворотка*, как отмечает доктор *Бенет* в своем *Theatrum Tabidorum*, *сmp. 109. Tabidorum languor sine pulmonum aut visceris cujuslibet corruptelâ tacitâ vi obrepens Anglis infestissimus est, & nisi primis obediverit remediis (quod rarissimè evenit) funestus*. В данном случае я не могу не придерживаться мнения, что хорошо управляемая верховая езда была бы полезна, хотя и была предпринята очень поздно, если бы осталась хоть сколько-нибудь сносная мера Сил, чтобы применить ее на практике....."....."

Я должен здесь снова повторить, что, когда я здесь говорю о верховой езде, я понимаю Привычку к Верховой езде, отсутствие которой сделало ее неэффективной для многих Людей; Тот, кто при этом Недуге больше всех других ездит верхом для своего Здоровья, должен быть подобен *татарину*, всегда сидящему на Спине Лошади, и тогда из слабого Состояния он может обрести Силу *татарина*. Тот, кто хочет отдать свою *Жизнь за Добычу*, должен охотиться за ней, и когда однажды он обнаружит, что его Враг уступает, не должен останавливаться, но следовать за его Ударом, пока он не покорит его настолько, что Ответный Удар будет Невозможен. Тот, кто носит это Решение с собой, я сомневаюсь, не испытает на себе Счастливых последствий старого доброго Руководства, Рецепта *Caballum*; он обнаружит, что *английский пад* - самое благородное Средство, которое можно использовать для излечения от Болезни, которую у нас в этой Стране слишком много причин из-за Возвышенности называть *английским*.

ИЗ ВОДИЧКИ.

Вторая чумка, которую я буду рассматривать как подлежащую этим мерам, - это один из *видов Водянки*, то есть *Анасаркозный* вид, от которого я также исключаю те, которые сопровождаются тяжелым поражением печени или значительной непроходимостью некоторых *внутренних органов*.

Этот вид *водянки*, при таких обстоятельствах, на первый взгляд, не нуждается в помощи каких-либо экстраординарных средств для излечения, поскольку это наиболее излечимая из всех водянок; и мы ежедневно сталкиваемся с тем, что она уступает место обычным лекарствам, тем не менее в этом наиболее благоприятном случае есть такие исключения, которые иногда доставляют Врачу достаточно хлопот и требуют применения большего, чем обычно; как, например; иногда случается, что Человеку становится так плохо из-за несвоевременного очищения, что впоследствии мочегонные средства и подкрепляющие средства не будут иметь никакого эффекта. это оказывает на него воздействие, но Случай становится плачевным, без Разрыва каких-либо *лимфатических путей* или других подобных Осложнений.

Во-вторых, когда люди стареют, требуются некоторые экстраординарные средства, чтобы заставить Лекарства действовать с таким же успехом, как у Молодых людей.

В-третьих, в Hysterick женщин трудно утащить нагрузка воды на общие средства, без какой-то способ, как я буду в дальнейшем упоминать, потому что их дух настолько низки, что они не несут никакой существенной эвакуации.

В-четвертых, когда *уастматика* возникает Водянка, возникают особые трудности, и исключительные преимущества постоянных и щадящих физических упражнений в этом случае общеизвестны.

Этих четырех различных обстоятельств этого Недуга может быть достаточно, чтобы показать, что у меня достаточно оснований для обращения к Гимнастическому методу в данном Случае, и это первое из Исключений, я имею в виду побочные эффекты, которые иногда возникают при употреблении слабительных, которые в основном побудили меня спросить, должны ли мы в этом простом Случае, при таких обстоятельствах, остановиться между двумя мнениями, между Слабительными и мочегонными средствами, не пытаюсь установить определенную Практику на Справедливых основаниях.

Никто не будет отрицать, но мочегонные средства являются наиболее подходящими и естественными средствами в этом случае, если они всегда будут успешными, потому что направлены на соответствующий орган, почки, и потому что они могут идти рука об руку с сопутствующими лекарствами, которые следует давать одновременно; Поэтому я считаю само собой разумеющимся, что всякий раз, когда в этом Случае используются слабительные, это потому, что мочегонные средства действуют недостаточно быстро, или для того, чтобы снять нагрузку с *сыворотки*, что мочегонные средства могут скорее проявить свой положительный эффект, потому что это может привести к тому, что *сыворотка* становится настолько Вязкой и клейкой в Проходах и капиллярах, что Мочегонное средство не всегда может воздействовать на нее. Но хотя это и допустимо, этого недостаточно, чтобы оправдать использование более сильных Слабительных средств, потому что их способ действия не согласуется с этим Недугом, и потому что эти трудности, против которых возражали, могут быть преодолены другими средствами.

Во-первых, сам характер сильный Purgers, делает на этом случае, это выглядит очень нелепо, прибегать к вредным наркотикам, тем *окоченение Catapultæ* (как Людовик XIV называет *Esula* еще и такие как слабительные) для того, чтобы в восстановлении обедни хотел крови; если они действовали только стимулирует кишечник, что может быть сказано; но поскольку бесспорным является то, что они проходят в кровь, и сильно действовать на него, нет сомнения, но они взрывателей и раздели его, и разорвать его глобул и, соответственно, столько же воды, сколько они утащит, который является причиной потливости является отложил в сторону, и слюноотделение, хотя они оба, кажется, так правильно утащит водянистые юмор; я знаю, что это может быть alledg бы в защиту этих препаратов, что в 36-м и 37-м афоризмы из второй части, похоже, подразумевают, что больной человек получили бы меньше вреда от них, чем тот, который находится в добром здравии; но все же это не повод их использовать в нашем случае, потому что, хотя Viscousness в *сыворотке крови*, может притупить частиц этих препаратов за раз, и мешать им работать так быстро, еще тогда, когда они тщательно imbib бы, и начинают оказывать свои силы, они опустошают очень жизненные принципы, и никоим образом не могут быть пригодны для человека в столь низком состоянии. Но допустим, что Вода уносится этими

способами, Кровь останется такой же скудной, по крайней мере, какой она была до того, как впервые появились Капли; и тогда как мы можем быть уверены, что Воды не поднимутся снова? Предположим, что *Анасарка* возникает после *Кровотечения*, которое встречается очень часто, и вы удаляете Воду путем промывания; не будет ли Человек справедлив в *Statu quo*, предположив, что действующие Лекарства не повлияли на Природу? но этого нельзя допустить, потому что невозможно предположить, что такие *сильнодействующие* Лекарства не должны воздействовать на Природу, даже когда они помогают ей; и можем ли мы быть уверены, что кровь не придет в такое же Состояние, как раньше? Кроме того, не может ли быть какой-то причины подозревать, что само количество *сыворотки*, при условии, что она действительно не слишком густая, иногда может быть полезным для усиления действия мочегонного средства, даже как мы находим при истинном *асците*, это полезно для полости рта таких людей, потому что они часто не могут обойтись без нее без определенного ущерба? Мы не знаем, сколько доверие жидкости может привести к сохранности своего однородных частиц совмещенный бы, и мы должны быть очень нежным делать любое дело, которое может, как правило, растворить *Crassamentum*, глобулы, которые как бы сам *Семен крови* (если можно так сказать), ибо, насколько природа будет терпеть такие меры, перед кроветворения будет полностью извращаться, потребует диссертации, больше, чем моя сфера деятельности будет разрешения; но иногда это сделать не исключено, и я считаю, что это история о молодом человек, которого я знал, кто падает в небольшое *Dropsie*, идет к *Empirick* где-то *бело-часовня*, от кого он получает дозу таблеток, которые давали ему около 30 табуреток, которые потопили его так сильно, что его ногти очередь, что черный, и он умер через два или три дня; Вот это очень вероятно, смысл был полностью вымерли, и кровь Чанг, что в естественной жидкости, и по великой силе этих пагубных наркотиков; и хотя это скорее всего шарлатан не знаю должную дозу его лекарства, все же можно было бы подумать, что это был не более, чем то, что можно было бы ожидать из десяти зерен *Elaterium*, который тогда еще был допустить, что один известный писатель.

Помимо слабого состояния Крови, желудочек при этом Расстройстве всегда более или менее поврежден и, следовательно, не может переносить сильные *раздражители* от более сильных Чистящих Средств без опасности непоправимого нарушения его тонуса.

Он также может быть разумным, чтобы удержаться продувка в данном случае, левой радостно должно быть больше закупорки в печени, чем мы были в курсе, тогда это может быть последовать, что с плохим последствиям; 'это правда, если что кишечник действительно *Schirrous*, он может различить бы, или тенденцию к ней, покажу себя иногда в *Greeness* и *Virulency* желчных микст в испражнения, вместе с другими указаниями; но незначительное расстройство есть, не всегда ценится, и кирпичного цвета, что мутная моча настолько распространены во всех видах отеки, которые мы не можем разглядеть, что кровь действительно предостаточно слишком много с желчью, и так продувки приведенный в такое время может делать пакости, за желчь имеет легкий характер в сравнении с *мокротой*, и движется легко, и никто не знает, что он делает, когда он *rouzes* это; я знал, что болен ДТП произошло давным продувки, учитывая очень уважаемого врача, чтобы джентльмен, в *желтухе*, которые ставят его в самые экстравагантные и роковой *Hypercatharsis*: самым смелым администраций таких слабых субъектов, могут присутствовать при трагических несчастных случаев, но более мягкое и постепенное меры могут добиться успеха, без таких опасных рисков, если мы считаем, что были трудности, которые лежали на пути, и *hindred* работу нашей *Diureticks*.

Неуспех нашего Метода приема мочегонных средств при этой чуме во многом объясняется тем, что мы даем эти лекарства в столь малом количестве и не меняем их на лекарства совершенно другой природы, когда один из видов, который мы упорно не принимаем; что количество должно быть увеличено, не нуждается в лучшем аргументе, чем тот, который приводится для использования чистящих средств; ибо, если Кровь может обходиться без частиц Слабительного, она, несомненно, будет содержать большое количество тех, которые являются только мочегонными средствами. Какие чудеса сотворило это Золотое Средство *Пифагора*, *Acetum Scylliticum*, когда его давали в надлежащем количестве? И чего нельзя ожидать от *Sal Succini*, который можно принимать в дозе, достаточно большой, чтобы раздражать волокна желудка, и в некоторой степени заменяет мягкое очищающее средство; но когда он попадает в кровь, он может оказаться не только полезным, но и успокаивающим? И теперь, когда я говорю об увеличении количества наших мочегонных средств, я могу здесь подтвердить очень странный эффект, который последовал после чрезмерной дозы *многоножек* в необычном случае ревматизма, для лечения которого были тщетно испробованы некоторые средства по очень хорошим советам; *многоножки* были даны в количестве, едва ли заслуживающем доверия, в несколько унций, и дали облегчение за короткое время, превзошедшее все ожидания. Это, наряду с другими примерами чего-либо подобного, с которыми мы встречаемся повсюду, может убедить нас в том, что нам следует увеличить количество этих Лекарств, от которых, если мы применим физические упражнения, можно ожидать наибольших преимуществ: поскольку, насколько могут требовать сторонники Метода очищения, из-за предполагаемой вязкости *сыворотки*, мочегонные и Халибат будут лишь растягивать части тела и делать соки более густыми. Неужели нет другого способа разрушить Плотину, кроме как встряхнув всю Природу одновременно? Должны ли мы взорвать Дом, чтобы изгнать Врага? С какой целью мы так много говорим об Экономике животных, если сводим ее Правила к Практике не больше, чем делаем сами? Нас учат о Пользе, проистекающей от сжатия Мышц Сосудов; и может ли быть какой-либо Случай, который с большей очевидностью требует этого, чем этот? Когда опасно пытаться внутренним Усилием вытеснить Вязкие Конкременты, безусловно, самое время сделать это с помощью Мышечной Силы. В этом *Гиппократ*, кажется, экспериментально убедился, часто призывая к использованию упражнений при этом Недуге, *вы должны трудиться*, является его постоянным Выражением, всякий раз, когда он говорит о Водянке; что, кто бы ни рассматривал Лаконичность, присутствующую во всех Трудах этого Великого Человека, будет склонен вообразить, что это имеет свой вес и подразумевает абсолютную необходимость воздействия на Возбудителя Мокроты посредством игра Мускулов. Кроме того, физические упражнения помогут восстановить тонус Органов, который иногда портится из-за слишком сильного растяжения, даже настолько сильного, что может быть вызван воспалением, на что *Гельмонт*, кажется, придает большое значение, когда он, в своей странной фантастической манере, называет это *Гневом Архея*, который не пропускает Воды; и если есть такого рода спазматический эффект в Частях, ведущих к почкам, то, конечно, у человека, страдающего водянкой, есть столько же причин сесть в карету после того, как он заберет свое тело. Лекарства, что частая тряска может помочь их Работе, как это можно сделать человеку, попавшему в Аварии. Тепло, которое приобретается при Движении Тела, должно успокаивать Части Тела и разрезать большую часть Влаги, чтобы она могла легче проходить через Мембраны, поскольку они расширяются при Физических упражнениях; и если мы можем, сжимая, заставить Воду проходить через Кожу, всю Кожу высушить и подготовить, не может ли она намного легче проходить через мембраны живого Животного, когда она работает и растягивается Движением, и этому способствует Тепло, производимое этим Движением? Кому-

то это может показаться мелочью, но окажется, что она имеет огромное значение; с помощью таких незначительных мер Природа может произвести великие Результаты; и из-за пренебрежения этими вещами было потеряно много замечательных Жизней в Зависимости от чего-то более громкого, что не имело никакого отношения к Подлинным действиям Природы.

Это некоторые из Причин, которые убедили меня в предпочтительности курса мочегонных средств, и которые, я думаю, не могут быть опровергнуты всеми Примерами успеха чистящих средств, потому что, если мы точно так же подсчитаем их вредные эффекты и уравновесим их полезными, само Леченное, произведенное ими, покажется не более чем *Великолепной Греховностью*. Мы не должны поспешно отказываться от безопасных средств в пользу опасных только потому, что они немного более оперативны; когда случай находится в пределах нашей досягаемости, мы должны основывать наши прогнозы на твердой почве, хотя они могут быть не такими быстрыми, как хотелось бы; у нас есть и другие водянки, которые достаточно сомнительны, но в этом случае мы должны учиться делать все как можно более достоверно; что мы можем сделать, если наши методы не единообразны? Покровителям Слабительных надлежит установить какое-то определенное Правило, делающее их использование всегда безопасным, что, по-видимому, невозможно; и тем, кто настаивает на мочегонных средствах, надлежит найти какие-то такие меры, которые могут сделать эти более мягкие лекарства всегда эффективными; это то, что я пытался сделать; и что, если я не льщу себе, я думаю, что я сделал простым и очевидным; ибо, если мы не можем прийти к какой-то удобной уверенности в этом Случае, я не знаю, как мы можем это сделать. ; ибо мы так счастливы, что имеем те вещества, которые непременно действуют на такой состав Крови, которые оживят и обогатят ее после разложения, хотя и не всегда за такой же промежуток времени; и когда они действуют слишком медленно, мы можем усилить их Действие теми способами, о которых я говорил.

Эти вещи - не мой вымысел, они Практиковались с Древних Времен и являются настолько естественным результатом должного рассмотрения Экономии животных, что я не могу не удивляться, что в стольких Рассуждениях об этих Фундаментальных правилах так мало внимания уделялось Эффектам Движения всего индивидуума в дополнение к внутренним движениям, составляющим Экономии; ибо, если бы это было должным образом рассмотрено, это не могло бы не быть сведено к Практике и применено, в частности, к Лечению этого Недуга.

Наконец, я знаю, что это жестокие высказывания для некоторых Людей, которые посылают за Врачом, как за тем, кто занимается Чарами и может устранить все их Недуги, пока они полностью Пассивны; и они бы очень плохо восприняли, если бы их принуждали к какому-то Труду, пока они таскают с собой Груз на своих Конечностях; но все же, несмотря на все это, Природа остается Природой; и если это ее Голос, то ему следует повиноваться. Тот, кто попал в Водянку, должен быть Встревожен и считать себя в чем-то подобным тем Преступникам, которых *голландцы*, после того как они отказываются Работать, запирают в Подвале и пускают на них Воду, чтобы их пришлось либо Откачивать, либо Топить. И я полагаю, что лишь немногие, убедившись в реальной и удивительной пользе этих Средств, с готовностью перенесут их Утомление; и все может быть устроено так, что Физические упражнения могут быть не такими хлопотными, как воображают Больные; удобная подушка быстро привыкнет; и там, где Ноги настолько сильно растянуты, что может возникнуть некоторая опасность натереть Кожу, на помощь может прийти шезлонг.

ОТ *ипохондрического* РАССТРОЙСТВА.

Третий и последний случай, который я подробно рассмотрю, - это *Истерический* или *ипохондрический* случай; для лечения которого могут быть использованы несколько Упражнений, которые я порекомендую ниже. Это Расстройство больше всего подпадает под метод гимнастических палочек, потому что меньше всего подходит для лечения с помощью большого количества внутренних лекарств; это Расстройство, которое, как мы говорим, не приведет к излечению, но при мягком лечении приведет, то есть не будет изгоняться Очищением, кровотоком, потоотделением или подобным, но должно лечиться более мягкими и неторопливыми методами; это расстройство Духов и Сосудов, которые немедленно их переносят; и поэтому те средства, которые воздействуют на них более непосредственно, с наибольшей вероятностью окажутся полезными. Здесь, если вообще когда-либо, строго верно, что небольшое Количество Материи дает поворот, но тогда это небольшое количество материи должно быть применено в равной степени; мы должны дать равный толчок всем Частям Экономии одновременно, мы не должны обращаться к Жидкостям и пренебрегать Твердыми телами. Именно отсутствие этого Различия я считаю причиной всех наших ошибок в лечении этой Болезни; мы излечиваем только половину Человека, Когда я встречаю слабый истерический пульс, я могу легко усилить его и дать Артерии полноценно Биться с помощью Противостерических лекарств; но что тогда становится с Нервами, им это не очень помогает, Но иногда ослабляет? но затем, если тот же Человек прибегнет к некоторым умеренным физическим упражнениям, его пульс будет таким же учащенным, как и при использовании Внутренних органов, но с той разницей, что Нервы, так же как и Кровь, получают Пользу. Ибо мы можем различать это естественное повышение телесного тепла, которое достигается упражнениями, и то, которое приобретается лекарствами, точно так же, как мы можем различать действие Благоприятного тепла Солнца и воздействия искусственного огня: теперь, в вопросе выращивания растений и использования некоторых видов более изящных изделий, хотя нам и следует проявлять величайшую Осторожность и усердие, чтобы добиться мягкого тепла, которое для наших Чувств и даже для измерения термометра может показаться равным Солнечному, но оно никогда не сможет произвести такого же изысканного тепла. воздействует, как это делает солнечное тепло. И таким образом, мы видим, что в этом случае самые мягкие и, казалось бы, самые приятные Жевательные резинки оказываются очищающими средствами для некоторых из этих людей, другие снова не могут переносить *Касторовое масло* без некоторых неприятных неудобств; и как бы сильно некоторые Люди ни были увлечены их *Солеными фитонцидами* и подобными препаратами, я, возможно, могу привести пример более чудесного облегчения, приносимого в этом случае более обычным сердечным средством, чем когда-либо могли бы дать эти великолепные лекарства; возможно, будет излишним рассказать об этом в этом месте, потому что это служит иллюстрацией моего замысла в данном случае. показывая, что ничто, в чем есть хоть малейшее кажущееся Насилие, или, скорее, что ничто, что не является очень мягким и приятным для Природы, не может иметь очень большого значения в Излечении этого Недуга. Пример, который я имею в виду, был сообщен мне Выдающимся врачом и очень Образованным Писателем, и заключается он в следующем; Его вызвали навестить Горничную, которая в течение нескольких дней жестоко страдала от истерических припадков и принимала множество обычных в таких Случаях Средств без какого-

либо эффекта; после чего он решил попробовать, что может сделать хорошая большая доза настоящего щедрого Вина, учитывая, что она была Служанкой, и, следовательно, нельзя было предположить, что она привыкла к этому Напитку, который сделал бы его попытку бесплодной; поэтому он прописал ей немного хорошего вина. Бездейственные таблетки, чтобы отвлечь внимание окружающих, и приказал Аптекарю напоить ее каким-нибудь Вином его собственного производства, на которое он мог положиться, пока она не выпьет дозу, которая для нее могла считаться очень большой; это удалось как по Волшебству, после хорошего сна все ее ужасные симптомы исчезли на следующее утро, хотя прежде она едва могла оторвать голову от Подушки, но у нее случился припадок. И у меня дважды была возможность наблюдать нечто подобное самому; первый был, когда большая Доза вина сняла некоторые очень неприятные симптомы, вызванные сильными Чистящими Средствами, ошибочно повторившиеся в одном Нервном Случае. Но этот Человек не был приучен пить Вино, иначе оно не могло бы произвести такого приятного эффекта. Я привожу эти примеры только для того, чтобы показать, что Средства, наиболее подходящие для данного Случая, должны быть такими, которые обладают чем-то неподражаемо Посредственным; и то, что Упражнения действительно вызывают изменения в Организме, которые напоминают эффекты такого необычного и Благородного Средства, не является невероятным, поскольку они действуют столь одинаково (как я наблюдал ранее) как на Твердые, так и на Жидкости. И можно было бы подумать, что Неудача любого дела, кроме как Насилия, должна привести нас к некоторым подобным Мерам. Можно было бы подумать, что когда Болезнь, которая несет в себе как можно меньше опасности для Жизни, какой бы то ни было, хотя и очень неприятна, когда ее, тем не менее, становится одной из самых трудных для полного искоренения, можно было бы подумать, говорю я, что это странное Обстоятельство, столь похожее на Противоречие, должно побудить нас искать ее истинную Причину.

Исходя из этих соображений, я не могу не восхищаться тем, что одни и те же приемы или с очень небольшой разницей (за исключением Халебита, который может быть разрешен в обоих случаях) считаются подходящими для женщин с умеренным темпераментом и Невоздержанных Мужчин, когда им случается впадать в ипохондрический аффект, как это достаточно часто известно; можно было бы подумать, что когда Расстройство у этих последних вызвано избытком Спиртного, как достаточно цельного, так и достаточно сердечного само по себе, которое из-за слишком частого употребления расслабляет нервы и, следовательно, ухудшает их работу. что касается Спиртного, то маловероятно, что его следует восстановить и снять горячими лекарствами в твердой форме, которые, возможно, не так сильно отличаются по своей реальной внутренней Энергии, как это представляет большинство людей, от той Благородной Жидкости, которой эти джентльмены обязаны своим Недугом; Я говорю, можно было бы подумать, что некоторые подобные предположения, естественно, должны привести нас к немедленной попытке воздействовать на пораженные части тела, *а именно*. нервы, что должно быть сделано подходящими для них средствами, то есть физическими упражнениями.

Везде, где наблюдается Подавленность Ума и склонность к Фантазиям и воображаемым Страхам, есть основания подозревать Твердые Вещества, то есть Нервы в большей степени неисправны, чем мы думаем; мы можем принять во внимание, что, когда Человек пьян, он редко теряет свои интеллектуальные способности в какой-либо значительной степени, пока Нервы не будут совершенно напряжены от Выпитого Вина, и его Ноги обычно слушаются его Рассудка; и если бы это было подходящее место, возможно, я мог бы показать некоторые Причины для нас подозревать то же самое в Бреду Людей, находящихся во Фривольном состоянии, что очевидно, что сильный жар должен сначала повредить всю Нервную систему, прежде чем Понимание

будет полностью утрачено. Мы не знаем, какое сильное Вращение и нерегулярное Возбуждение выдержат строго принятые Спиртные Напитки без какого-либо полученного Ущерба; но когда Нервы, Вместилище этих Спиртных Напитков, значительно поражены, содержащиеся в них Спиртные Напитки должны понести Вред. Мы очень мало знаем об этой непостижимой связи Души и Тела, но чудесные Узы Единения, кажется, пронизывают почти все Волокна. Так что мы можем наблюдать, что эти ядовитые овощи, которые дурманят, и атаковать рационального факультет, сделать главным образом показывать свою власть на нервы, это в их природе, и в наименьших количествах, чтобы задеть нервы; и, когда вино, несмотря на то, что по своему качеству самым приятным, является количество и повторение его для преюдициальное значение для нервной системы, я не могу представить, как другие сердечные лекарства, который должен все равно в какой-то мере держать стресс на weakned нервов может быть адекватной мерой данного заболевания, но, что нервы, должна быть оказана помощь после того, как их собственный путь, таким образом, подходит их характеру, что на учениях; за это, и когда-нибудь станет одним из свойств волокна, чтобы быть сильнее движения, тем лучше для ношения; и это закон природы, вытекающий из необходимости Конституции, что пока жидкости постоянно тратить и убежал быстрее, для движения в целом, другая часть Конституции, твердые частицы, волокна должны теми же способами пожно некоторые преимущества, и в какой-то мере достаточно, чтобы сбалансировать последствия такого *Dispendium*.

Все это приобретает определенный вес благодаря Аргументу, который так Естественно предлагается нам знакомыми и повседневными Наблюдениями, которые каждый не может не делать о здоровье более Бедных слоев населения, особенно об их невосприимчивости к этой Болезни. Что удивительно, что Спазмы, Дрожь, Озноб, Наблюдения и все очень многочисленные Язвы Истеричного Человека не способны побудить Людей к поиску Здоровья, к Мерам, соответствующим Причинам вещей; что такой болезненный опыт не должен вдохновлять их на Решение променять Страдания сидячего образа жизни, по крайней мере, на Лень, не говоря уже о Радостях Активной Жизни. Я уверен, что никто не смог бы удержаться от того, чтобы сделать эти Выводы и применить их на практике, кто какое-либо значительное время был поражен этой Болезнью, если бы не нынешнее Утешение и ложная надежда, которые возникают из-за некоторых Паллиативных средств, слишком часто используемых в данном Случае; я имею в виду винные спирты и составы, дистиллированные на их основе, которые, поскольку в начале этой Болезни они признаны удобными и действительно полезными, побуждают людей прибегать к их использованию чаще, чем следовало бы, и со временем они настолько соблазняются той Обманчивой вспышкой Непринужденности, которую они дарят в первые минуты Употребления Алкоголя, что они не могут должным образом учитывать Пагубные последствия такой Практики; эти Спиртные напитки доказывают свое Обаяние, они проникают в Сознание и учат людей навязываться самим себе и искать оправдания для их употребления, пока они не становятся настолько ослепленными, что думают, что Здоровье само по себе едва ли эквивалентно Удовольствиям, от которых следует отказаться при Воздержании от них. Те, кто довел себя до такого Обычая, мало чем отличаются от некоторых наших Должников, которые после того, как они пробыли некоторое время в Тюремe и научились вести праздную Жизнь за счет других Людей, хотя в Заключение они теряют всякое чувство Свободы и никогда не желают снова существовать в суровых условиях Труда; и поэтому те, кто научился глотать эту Одухотворяющую *Лету*, совершенно забывают о ценности Здоровья и Силы; они могут заглушить свои Испарения, притупить свои Боли и без особой опасности провести хороший

день. в то время как, следовательно, что касается быстрых физических упражнений, холодной ванны и тому подобного, они желают, чтобы их освободили; в Практике слишком много опасностей, на *Пути есть Опасность*; и, таким образом, они ведут болезненную, жалующуюся Жизнь, потому что у них не хватает смелости предпринять Справедливые усилия после реального Состояния Здоровья. Я полагаю, что это некоторые из Причин, почему это Заболевание так редко полностью искореняется и становится *Позором* как Пациента, так и Врача; ибо в противном случае было бы невозможно, чтобы Люди обычно сопротивлялись следствиям того Наблюдения, на которое я намекал ранее: ибо, если Труд Бедных обычно избавляет их от этого Недуга, и если это Недомогание, когда бы оно ни возникало, имеет настолько приятную и щадящую Природу, что оно вряд ли допускает применение каких-либо обычных методов, используемых при лечении других Недугов. , конечно, Людям, испытывающим такую скорбь, надлежит попробовать, не могут ли те Средства, которые являются Предохраняющими для других, оказаться Целебными для них самих; что, по той причине, что Субъект Недуга, *а именно*. весьма вероятно, что Физические упражнения в первую очередь влияют на настроение и нервы. Почему должна быть такая зависимость от внутренних элементов повсеместно, и даже в этом Случае, я не могу понять; мне это кажется почти таким же нелепым, как если бы Рабочий использовал только один вид инструмента при работе с деревом, камнем, латуню и всеми другими материалами.

Мне нет необходимости здесь обращать внимание на какие-либо особые симптомы этого разнообразного Заболевания, поскольку все они поддаются одному и тому же Лечению; я уже в другом месте намекал, какого облегчения может добиться этот Метод при истерических коликах и при упорных Наблюдениях, которые вряд ли поддаются применению *настойки опиума*, по крайней мере, без тяжелых последствий. Следовательно, я должен сделать вывод, что все они подпадают под действие Решительного Курса действий.

Наиболее подходящими упражнениями здесь являются *верховая езда* и принятие *холодной ванны*; первое подготавливает ко второму; если бы некоторые люди, наиболее слабые, соблюдали это Правило, они могли бы обезопасить себя от некоторых из тех немногих несчастных случаев, которые произошли при слишком опрометчивом входе в Холодную ванну. Вместо верховой езды Женщины могут воспользоваться фаэтоном, который обеспечивает быстрое движение и немного отстает от Лошади из-за возбуждения организма; хотя я не вижу никакого нарушения *этикета*, если Леди в сопровождении Слуги должна ежедневно ездить верхом для здоровья, если ей это больше нравится; что касается тех, кто из-за своей полноты имеет некоторые причины быть осторожными, когда они ложатся в холодную ванну, чтобы не появились симптомы апоплексического удара, они могут прибегнуть к другому средству. из тех Упражнений, о которых я буду говорить, *а именно*. использование *щетки* или *Растирания*, которое, если мы займемся им всерьез, окажется не таким тривиальным, как, возможно, некоторые люди воображают.

Таковы главные упражнения, которые я бы порекомендовал в данном Случае, и которые, я не сомневаюсь, при соблюдении Осторожности и Применении способны произвести полное и искореняющее Излечение от этого Недуга, так же как в любом другом Случае ожидается успех более сильных внутренних средств, поскольку Дух и Нервы не настолько менее уязвимы, чем Кровь и Соки, если обращаться с ними соответствующим их Природе образом.

То, что я сказал об этих трех Случаях, может служить иллюстрацией необходимости этого Метода в некоторых других Случаях, которые мне нужно только назвать; например, *жгучий ревматизм*, который является нервным заболеванием, допускает выполнение трех упомянутых мною Упражнений, которые, если их усиленно практиковать в соответствующее время года, сотворят чудеса в устранении этих Болей. *Нервная атрофия* - это еще один случай, который можно устранить гимнастическим методом, когда все Напыщенные лекарства для внутренних органов не помогут.

Наконец, есть еще один случай, к которым езда, кажется, находится в своеобразной манере присвоили, и то, что распад природы, праздник бы от страстей ум, который мы обычно называем, разбив сердце; вот духи сломали, и разрушенный усилие мысли, разум пьет жизненно важной жидкости, и опустошать протекает так быстро, что ничто не сможет воспользоваться, но что может в какой-то мере прерывать стремление мысли, и ремонт пропорционально еси духов, которых езда кажется наиболее вероятным, потому что это дает готовностью помимо этого вина; - за стремительности движения, должен занять человек из близкого мышление, а также такие упражнения продолжаются долгое время, даже в какой-то поездки, должно быть утомительно располагают к покою, и разорвать эти добровольные просыпаний и тревожные мысли, которые так пагубно; и если в некоторых интервалах легкостью можно получить, что в этом случае есть надежды, что разум и религия могут иметь место, и страстей может быть заложен: ведь это первый ярости, что это самые опасные и жестокие, если это может быть образ бы, дело-то выгоды, и там нет ничего, как спешащие тела, чтобы отвлечь быстрее разума.

Это большинство, если не все, Случаев, которые подпадают под действие физических упражнений как лечебных; что касается пользы, которую можно получить от физических упражнений при Гравии, подагре и тому подобном, то она носит чисто паллиативный характер и, следовательно, выходит за рамки моих намерений в этом Трактате: теперь я перейду к краткому рассмотрению тех нескольких видов физических упражнений, которые кажутся подходящими для моего Замысла.

И здесь я не буду настаивать на различных Упражнениях древних или на всех тех, которые используются сейчас в наши дни, но выберу лишь несколько, которые кажутся наиболее совместимыми со Слабостью и немощами больных людей и особыми обстоятельствами тех Недугов, о которых я уже упоминал, и начну с главного из них - верховой езды.

ОБ УПРАЖНЕНИИ В ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ.

По несколько аккаунтов, это может быть уважение, что лучшее и благороднейшее из всех *упражнений для больного*; если мы рассматриваем ее по отношению к телу или разуму; если мы спросим, каким образом он воздействует на организм, то поймем, что это своего рода техника упражнений, частично *активные* и частично *пассивным*; в нижних частях тела, являясь в какой-то мере используем бы, а в верхней части почти полностью распустились или отдохнуть бы; нет, где мужчина м, уверен в своей лошади, и едет свободно, там очень мало действий с его

стороны, но он может выдать себя, чтобы быть такой же беспечной, как будто он был усажен на стул; так что он может быть сказал, чтобы быть С лучше, чем проявлять себя; что делает корпус которых сильно отличается от почти всех других видов физических упражнений, как ходьба, бег, нагнувшись, или тому подобное; все, что требует некоторого труда, и следовательно больше сил для их выполнения; во всех которые, в мышечной части должен быть положен какой-то стресс, и некоторые секреторные сосудов скинуть лишнее, а другие скинут слишком мало; тогда как в конные части, будучи несравнимо больше отдохнуть бы, там лучше, склонность к равной секреции Morbisick частиц, и меньше счет жизнерадостность, главный агентов во всех регулярных выделений, так что больной человек может таким путем значительно сбросьте бы и не МДП бы, в то время как другие более сильные, возможно, он может быть МДП бы и не сбросьте бы.

Что касается Частей, на которые это Упражнение воздействует более непосредственно, то совершенно очевидно, что это все Содержимое нижней части живота, так что Железы *брыжейки* и кишечника, которые так часто обвиняются в закупорке, могут особым образом очищаться, а их тонус восстанавливается при таком повторном Возбуждении; это явление настолько очевидное и допустимое, что было бы излишне умножать Слова для его объяснения. Но есть другой вид Помощи, оказываемой Кишечнику, на который не так много обращают внимания, и это большие Изменения, производимые этим Возбуждением в некоторых Болезненных Частицах, когда они выдавливаются из своих нескольких Желез в кишечник, которые во время Езды Верхом, несомненно, происходят в гораздо большем количестве, чем в другое время. Эти частицы должны не должен бы быть едва вместе, как Excrementitious, но изменения в их текстуре, несколько раз таким образом, Cohobated, от кислых и острых, чтобы быть Volatiliz бы, и в какой-то мере оказывает бы огнеопасным, что есть некоторые подобные изменения, сделанные в более жидкой частью содержимого кишечника, прежде чем они приходят, чтобы ожесточаться в настоящий самочувствие м, чтобы доказать, и я верю, что согласился на большинство спрашивающих в Оесоному природы, и что есть какой-то дефект в этой работе кишечника, в какие-то больные люди, это видно из консистенция, запах и другие свойства этих материалов, отличаются от того, что они находятся в состоянии здоровья; и что этот дефект может быть фот что это упражнение, кажется, не исключено, если учесть, как тут же езда влияет на те части, что он действует как выбрать, те бесконечные Succussions сближаясь друг с другом, что должно привести к большему нагреву, чем обычно, и лучше смесью некоторые из подобных частиц, и разрежения окружающих, что, после того как они так по-разному Modelfi бы и переделать бы, многие из них, как это было КАФ бы внутри снова что постоянное возбуждение, и пара их легко воспламеняемых предметов используется, чтобы сохранить природу даже при физических нагрузках; что есть-то хотелось, чтобы это было отмечает, что в действиях недр может подтвердить, что, по какому Glysters знают, что делают. Я бы не стал добровольно прибегать к Фальсификации Гипотезы; можно допустить, что у меня был какой-то более чем обычный Повод, побудивший меня к этим Наблюдениям, поскольку некоторое время назад я был настолько несчастлив, что страдал от самого сильного флюса, какой, возможно, когда-либо был известен, который держал меня около полутора лет, сопровождался рвотой и самыми невыносимыми нервными симптомами; в течение всего этого времени ничто так не облегчало меня при сильнейших его пароксизмах, как спокойная верховая езда, настолько, что в конце концов я был вынужден все время находиться в Седле, иметь давление на мой кишечник уменьшилось, и мое Настроение немного улучшилось. Комфорт, который я нашел, что означает, Я думаю, должны быть отнесены к какой-такой

Phænomena как я уже выше упоминал, что; для Тхо' я дам, что езда была более полезным для меня в этих обстоятельствах, чем это было бы в другой, потому что эти нервные симптомы, однако, как частицы настолько изысканно острым и резким, следует сохранять, что и затупил и сделал полезного, как следует из дурные последствия слишком много эвакуации; как это должно произойти, но после того, как таким образом, как я уже выше намекал, я не могу понять; 'тис м для тех, кто думает в хаст и поверхностно, чтобы быть deceiv бы при первых признаках вещей; но когда мужчины достаточно спокойно, или при необходимости задумываться ближе, они более правоподобны для того чтобы познать истину такой *Phænomena* как эти; и те, кто позволяют себе сообразить, прежде чем они будут положительными, я не сомневаюсь, но то, что я утверждал, появится разумное; и, возможно, я не должна так сильно в сторону, если я должен добавить, что некоторые из *Stercoraceous* части содержимого по кишечнику, не являются в строгом смысле будет считаться, что *Excrementitious* или бесполезным, поскольку, хотя' я не верю, что пищеварение-это проанализировать, что от гниения, но я считаю, что разложение-это отличное средство для открытия органам, и извлечения легко воспламеняемых предметов из них; как мы видим, немного зеленоватый сено, когда дело доходит до быть *Putrefi* бы, становится огнеопасным, а также горючие частицы в кишечнике, это вероятно, они, возможно, обязаны своим корнями к некоторым из таких причин, и не в первый *Chylification* в желудочке. Никто не подумает, что я привожу эти доводы, как будто я верю, что верховая езда излечит флюс, я не верю ни во что подобное, за исключением каких-то очень исключительных обстоятельств, и поэтому я не причисляю это к тем болезням, которые, по-видимому, излечимы физическими упражнениями; но я только вывожу это Следствие из Паллиативного облегчения, которое дает верховая езда во время длительного флюса, что некоторые вредные и неприятные частицы, находясь в кишечнике, могут претерпеть такие изменения, что станут пригодными для повторного всасывания несколькими сосудами этих частей тела, и я сделаю вывод, что некоторые вредные и неприятные частицы могут подвергнуться таким изменениям, находясь в кишечнике, что станут пригодными для повторного всасывания несколькими сосудами этих частей тела. с большой Пользой снова поступает в Кровь, что способствует продвижению процесса по пути к Излечению; Природа сама выполняет эту Работу, без принудительного Откачивания, которое, хотя и не бывает таким щадящим при некоторых тонких Конституциях, едва ли может родиться, и без особых Лекарств, само Болезненное Вещество настолько изменено и размещено в одной части Тела, что может быть полезным в другой. Я дольше настаивал на этом Моменте, чтобы сделать его как можно более понятным, потому что я думаю, что это имеет огромное значение при некоторых заболеваниях и некоторых Конституциях.

Что касается груди, я имел случай объяснить раньше, и для головы, хотя я не могу сказать, что это сразу же сказало на это упражнение как на нижней части живота, все же есть одно преимущество достается ему от верховой езды, которые по причине неиспользования осуществление в случаях болезни, не обратили внимание, и именно эта, очень хотелось спать, что больной человек считает, если он лежит на его кровати, как только он приходит с коня; по мере движения тренера делает более или менее распоряжаться всем людям спать, и быстрее он идет, тем больше мы РА бы дремать; поэтому движение лошади, которую быстрее, и осанка отдохнуть бы, а головы и верхней части, несмотря на то, что человек не воспринимает какую-либо вещь из такого наклона, в то время как он едет и на его страже, без каких-либо дело на кого опереться, но там столько впечатление, что движение по-прежнему при нем и остается, на некоторое время после того, как он освещает его, что если он бросается в настоящее время на его постель, особенно, если он пьет небольшие осадки *wholsom эль* или вино во-первых, он

будет быстро в сон, который после нескольких счетов должны быть очень полезно; это правда, так уверен и так ценные для страждущие, немощные люди, чьи ночи часто более хлопотно, чем дней, что это-чудо, что должно держать людей вернуться к природе, и, впадая в таких мер, что искусство это "я" не может себе позволить. Что может быть более подходящим ко всем Обстоятельствам жизни чахоточных людей, чем после того, как при Умеренной Езде Верховом они распределили Жидкости для каждой Секреции, они должны такими короткими и Освежающими Снами восполнить эти Выделения? Более того, с помощью этих Средств они могут лишиться тех поздних или утренних снов, во время которых они так склонны вступать в Коллизии; я знаю, что некоторым может понравиться быть настолько остроумными, что они назовут это Детской, а не Лечением, достойным Врача; но все же я обращаюсь ко всем, кто Трезв, спокоен и свободен от предрассудков, независимо от того, допускают ли они, что это Упражнение действительно располагает ко сну, как я утверждаю, исходя из этого Предположения, что-либо может более точно повлиять на плачевное положение этих Людей. Для больных эти мелочи имеют огромное Значение, и в таких, казалось бы, мелочах, как эти, заключалось Точное Руководство Древних, благодаря которому им иногда удавалось достичь того, чего мы, из-за отсутствия этих Мер, иногда не достигаем.

Что касается другого свойства этого Упражнения, то, возможно, мне будет удобно принести некоторые извинения, прежде чем я перейду к Упоминанию о нем, потому что оно таково, что может быть хорошо понято только теми, кто знаком с *Санкториусом*, от одной из вышеупомянутых Максим которого оно зависит, *а именно*. На то, что свидетельствует о значительном Увеличении незаметного потоотделения при *пандикуляции* и Измерении; теперь я надеюсь, что обращенное на это Внимание не будет сочтено странным в Эпоху, одним из Положительных Качеств которой является то, что Люди не будут следовать старому поверхностному Способу объяснения вещей Оккультными Качествами, *Путредо* и тому подобным, но исследуют *Modus* более Трудноуловимых Действий Природы и будут убеждены, что, каковы бы ни были законные Меры, которые она предпринимает, они могут быть оправданы. нельзя считать ее маленькой или неотесанной, видя, что благодаря таким *Минимумам* она обретает способность завершать свои великие Дела. Следовательно, если с помощью Мерцания это Потоотделение так сильно усиливается, как было обнаружено и скорректировано Экспериментами этого Замечательного Автора, мы можем поразмыслить о том, как мало зависит наше Избавление от лихорадок и других неудобств; нет ничего более обычного при простуде, переедании и т.п., чем частое Мерцание, пока не будет выпущено зловонное Вещество, и, следовательно, совершенно очевидно, что все, что способствует Потению, должно быть полезным, когда потоотделение затруднено; и это, хотя и является более распространенным явлением, чем частое Мерцание, пока не будет выпущено зловонное Вещество, и, следовательно, совершенно очевидно, что все, что способствует Потению, должно быть полезным, когда потоотделение затруднено. не может быть осуществлено никакими Внутренними Средствами, может быть осуществлено Верховой Ездой, которая более или менее расположит к этому всех Людей, как Здоровых, так и Больных. Я знаю, может показаться, что все люди, когда они утомлены, более или менее склонны к рвоте, но все же нельзя сказать, что езда верхом в тридцать миль утомляет Здорового Человека; и все же пусть кто-нибудь заметит, если это или меньше не расположит всех людей к этому Аффекту, если только они не преодолеют его употреблением большого количества хорошего алкоголя, что, я полагаю,, также не всегда подавит его; но для тех, кто болен, наименьшее использование этого Упражнения располагает их к этому Природному Методу, который, возможно, никто не

отменяет. подойдут и другие упражнения, если только они их не утомляют; это показывает, насколько верховая езда предпочтительнее других упражнений для больных людей, потому что она тем или иным образом воздействует на Тайные Пружины Природы более своеобразным образом и, следовательно, более подходит для содействия облегчению и даже Эвакуации.

Есть еще одно свойство верховой езды: она всегда придает Свежесть лицу тех, кто ею пользуется, которая сохраняется некоторое время и проявится только после одной Поездки Верховом, и самый слабый и немощный Человек обнаружит что-то подобное на своих Щеках после этого Упражнения; теперь я хотел бы знать, какое Благородное Сердечное средство, твердое или Жидкое, может сделать это? Они могут вызывать покраснение, но не могут вызвать ничего из этого Естественного Аспекта; и что может более ясно открыть нам, что есть нечто неподражаемое, возникающее в результате равного и мягкого давления бесчисленных и невидимых Сосудов всего Тела вместе взятых, и что того Действия, которое может вызвать такой Эффект при всего лишь одном приложении к нему, может быть достаточно для проявления величайшего и наиболее всеобъемлющего эффекта, когда оно продолжается постепенно, как и должно быть; и возражать против Достоверности этих Мер, потому что они должны быть медленными, так же мудро, как было бы возражать против утверждать, что стрелка Циферблата не движется или Распускающийся Лист не увеличивается в размерах, потому что мы не можем различить Движение ни того, ни другого. Ничто, конечно, не могло бы удержать нас от рассмотрения этих Тенденций Природы, кроме чрезмерного разнообразия Лекарств, которыми мы настолько поражены, что недооцениваем Ее постепенное Прогрессирование, будь то Болезнь или Здоровье, и думаем принудить Ее во всех Случаях силой Искусства; тогда как в очень многих Случаях она сбивает с толку самых смелых Администраторов, когда мягкими и подходящими средствами ее можно привести к ее истинному Состоянию. Знаменитый случай с *Корнарои* многие другие могут быть использованы для того, чтобы показать, каких больших перемен можно добиться, строго соблюдая требования Природы, и что редко бывает слишком поздно помочь Ей естественным способом, сообразуясь с ее Слабостью и без Угнетения, как я мог бы назвать это в такое время, вместо помощи многих Лекарств.

Добавьте к этому живость, веселость которого не *always* более или менее в результате юркие движения, то ли это потому, что духи расширяют себя, или волокон расширяя себя в большее количество духов, трудно определить, и, возможно, серьезно, если мы могли бы; но что я могу представлять смысле мы можем понять это, я думаю, что у меня нет причин быть Эшем бы одолжить на один раз больше, иллюстрации из этого благородного зверя, для чего это упражнение я расцениваю это ввиду; это известно, так то, что если взять лошадь из лучших духа, и лучшего учета, при условии, что он не замкнутый, как они это называют; если вы установите эту лошадь, и гулять с ним или оставить его в довольно медленном темпе, вы найдете его достаточно тихий, но если вы еще раз поставить его на Большую Ногу, он не может содержать себя сам, но будет расти хлопотно, и нажмите для быстрой карьеры, чем, возможно, его всадника, было бы желание; из чего ясно видно, что есть что-то в *Animal Oesopomtu*, который *crescit eundo*, которые собирает движение, и который не может быть сделано, чтобы отобразить его собственной, так и любой другой способ, для этого не должно быть полностью из-за высокого кормления, но степень подвижности; по той же бодростью и мужеством появится пропорционально в какой-либо движения: Но и замедленный в некоторых случаях не хотите его хорошее влияние; те, кто являются судьями военного искусства, рассказать нам, что это не

лучший выход для организма мужчин стоять и ждать противника, но и сохранить в движении то время как они подходят к битве; и во время осады, они делают это правило, чтобы снять людей с одной должности на другую, что их духи могут быть по их нахождения в постоянной утечки. Мы так подвержены впечатлению движения, как для тех, звука и гармонии, и оба могут иногда внушать Флэш мужества в виду, что не следует despis бы; и как один из них был использовать, чтобы отогнать злого духа, поэтому в других может быть сервис, чтобы развеять Hurochondriack облака, desponding воображение больного; человек может с его помощью rouze себя, и страсти что *Инкуб* мозга, что лежит задумчивый из беспричинные страхи и сомнения, великим препятствием на все его усилия за здоровьем; это имеет немаловажное значение для человека надеяться и верить, что он обязан делать хорошо, это какие-то продвижения в сторону лечения, чтобы иметь столько мужества, "Ἡ φόβος καὶ θυμὸς ἡ, и т. д. *Cu Memys & Tristitia multo tempore perseverent, Melancholicum* специального *Ипсум*, как *Гиппократ* отмечает в одном из своих афоризмов из его пятой главе, страх и печаль являются достаточными, чтобы создать смуту, и поэтому может быть очень хорошо продуман, чтобы помешать значительно вылечить одного; эти страсти вызывают движение сердца, и биение *артерии* будет слабее и, следовательно, должны proportionably уменьшить бесчувственный пота, от которого зависит столько от силы этого движения: Мы видим больше, чем обычно, заявка на бизнес и Intensness мысли, но через несколько дней, будут вызывать изменения в лице здорового человека, и заставить его начать бледный и болезненный; сколько более должны ущемляет больной человек, чтобы быть всегда размышлял о его смуты, которую он может не удержаться ни, когда он знает, что реальную опасность в этом случае? но все это Беспокойство будет в значительной степени предотвращено и прервано верховой ездой, и Человек, естественно, воспрянет духом и хорошо подумает о своем Случае, когда обнаружит, что может обеспечить себе такое Временное или Периодическое Облегчение, если я могу это так назвать, такие промежутки Отдыха, как во время Верховой езды, которыми он, несомненно, более или менее наслаждается.

Эти вещи являются тем приятнее для природы и разума, что я уверен, что они могут не получить прием с теми, кто знаком с этим упражнением; никто не может быть врагом для верховой езды, но тот, кто не знает его; а общность людей по их занятиям и делам хранила столько из практики, что они по большей части судить о нем по тому, что у них есть опыт, что на путешествие, где равнодушная лошадь, плохими путями, и другие неудобства, сделать езда скорее труд, чем удовольствие: тогда, как тот, кто конструкций, чтобы сделать его езда обратиться к аккаунту, нужно сделать ему удовольствие; он должен уйти в какое-то место, где он может быть в чистом поле за его выбор, он должен выяснить, лошадь, которая полностью соответствует его юмора, и тогда он не будет м для него не радовать в существо, которое будет выполнять все, что он ожидает от него, что получает удовольствие от того, что он положил, и восторгается его всадника; существо, что (рассматривая многих других зверей, которые являются пригодными для тяги или бремя), кажется, сделаны почти исключительно для обороны, удовольствия и здоровья своего господина; и который так много прекрасных качеств, выше всех других зверей, что нет человека на Земле, серьезность или достоинство так велико, как не позволить ему с некоторым удовольствием заметить их, если упражнения сами по себе не могут удовлетворить; есть разнообразные удовольствия области, некоторые из которых любой человек может сделать приятное своему чувству юмора, есть множество таких, как насильственного, так и умеренные, выбор настолько велик, что Провидение, кажется, назначил ей быть в подчинении у этого упражнения, что мужчины могут увести себя с радости, что будет поддерживать бодрость

ума, а не тех, мягкий женственный, которые обычно происходят более или менее там, где это отложила в сторону; добавьте к этому удовольствия зачинает мужчина, когда находит своего здоровья возвращался, что заставит его радоваться средством его восстановления, и добиваться с радушием то, что раньше, возможно, кажется, что к нему равнодушно, так что активный образ жизни, когда человек отложил в сторону свою пугливую предрассудки, и пусть на вкус он, будут найдены не только свои плюсы, но и свои прелести тоже; и тот, кто потакает себе, долго в ней, будут думать, что это не парадокс, что там должны быть активным роскошь, которой может значительно превысить все пассивного наслаждения лени и праздности. Я тем больше настаивал на Удовольствии, а также на Пользе этого Упражнения, потому что есть некоторые Конституции настолько тонкого Сложения или же настолько испорченные каким-то Наследственным Пятном, что это должны быть медленные и щадящие средства, которые могут воздействовать на них с любой целью, и получение удовольствия от этих Средств должно в значительной степени способствовать Облегчению, которое они призваны дать.

Хотя то, что я сказал, может, я надеюсь, иметь достаточный вес для if, чтобы убедить любого, кто позволит себе исследовать Причины вещей; все же, поскольку примеры имеют такое большое влияние на некоторых, я добавлю несколько примеров результатов этого Упражнения, и сначала я расскажу историю исцеления доктора *Сема Уорда*, тогдашнего епископа *Солсберийского*, которую я перевел из книги доктора *Сайденхэма*.

Nostrorum quidem in Sacris Antistes, Vir Prudentia u c. “Один из наших прелатов, Человек, выдающийся Мудростью и образованностью, после этого долгое время невоздержанно предавался своим Занятиям и со всем Напряжением своего Ума, которое у него очень велико, слишком много предавался тщательному мышлению; в конце концов он впал в Ипохондрическое расстройство, которое продолжалось довольно долго, все Ферменты его Организма были испорчены, а все Пищеварение совершенно нарушено. Он не раз проходил курс лечения Калибатором, перепробовал почти все Минеральные воды, часто повторяя Процедуры Очищения, а также всевозможные Противоцинготные средства и Тестообразные порошки, чтобы Подсластить кровь. Таким образом, что с Болезнью, что с Лечением, продолжавшимся столько Лет подряд, будучи просто не совсем уничтоженным, он был поражен Колликативной *диареей*, которая при чахотке и других хронических расстройствах, когда все пищеварение совершенно испорчено, обычно является предвестником смерти: Когда он наконец проконсультировался со мной, я в настоящее время считаю, что для лекарств больше не осталось места, поскольку он принимал их так много, а те, что были столь эффективны, не приносят столь большой пользы; я посоветовал ему следовательно, ему по вышеупомянутым Причинам следовало полностью посвятить себя Верховой Езде в поисках Лечения, начав сначала с небольших Этапов, наиболее подходящих при таком слабом Состоянии; в такой степени, что, если бы он не обладал проницательным Суждением, способным различать Причину вещей, его бы не побудили заниматься такого рода Упражнениями. Я желал, чтобы он ежедневно упорствовал в этой Практике, пока, по его собственному мнению, он не поправится, постепенно увеличивая свои Расстояния с каждым днем, пока он не сможет проезжать за день столько Миль, сколько обычно проезжают более Благоразумные и Умеренные Путешественники за один день, когда из-за своих дел они отправляются в долгое Путешествие; чтобы он не был зависим только от того, что он ест или пьет, или обращал какое-либо внимание на Погоду; но чтобы он, как Путешественник, брался за все, с чем бы ни встретился. Короче говоря, он постепенно избрал этот Курс, увеличивая Дистанцию своих Поездов, пока, наконец, не дошел до того, что проезжал двадцать, нет, тридцать миль в день, и как только он почувствовал, что

через несколько дней ему стало лучше, он был воодушевлен чудесностью этого События и упорно следовал тому же Курсу в течение нескольких месяцев; за это время он проехал несколько тысяч миль, как он сам мне сказал, пока не не стал не только здоров, но и приобрел привычку к сильному телу ”.

И доктор *Сайденхэм* рассказывает нам в том же месте, что он вылечил некоторых своих Родственников от чахотки, посадив их много ездить верхом, о которых он говорит, что медицина была совершенно не в силах им помочь. *Cum certò sciam me, vel Medicamentis quantivis pretii, aut aliâ Methodo, quæcunque demum ea fuerit, nihil magis iisdem proficere potuisse, quam si multis verbis hortatus fueram ut recte valerent.*

У священника, с которым я знаком, живущего в Деревне, случилось несколько лет назад, что он впал в затажнудуарею, которая преследовала его несколько лет и не поддавалась действию лучших лекарств всех видов, и довела его до такого состояния, что у него не осталось никаких надежд на выздоровление; когда он был в таком состоянии, городской врач посоветовал ему попробовать, что поможет верховая езда, не одну-две попытки, а вплотную приблизиться к ней; и его Врач сам сказал мне, что он поручил ему заняться верховой ездой. придерживаться быстрого движения и скакать галопом как можно больше, наслаждаясь при этом очень строгой диетой, чтобы, если Болезнь будет остановлена Физическими упражнениями, а не какой-либо неправильной пищей, у нее был повод вспыхнуть снова. Он избрал этот Курс на своей собственной Территории, которая очень велика и пространна, и с помощью этих средств снова обрел совершенное Здоровье. Очевидно, что этот Случай был Коллективным поносом, который в конечном итоге привел к ухудшению пищеварения и привел Природу к некоему Всеобщему Ликованию, так что он стал надлежащим и исключительно объектом физических упражнений; тогда как Новый понос или дизентерия, когда выделения густые и едкие, являются исключительно объектом медицины и настолько далеки от того, чтобы лечиться таким способом, что нет ничего более абсурдного, чем пытаться это сделать; ибо это ослабленные волокна, которые восстанавливает физическая нагрузка, немедленно воздействуют на них; и всякий раз, когда физическая нагрузка приводит к изменению жидкости, это происходит из-за частого Сокращения Волокон, что при свежем поносе, до того, как она будет израсходована, было бы бесполезно.

Один *Нортгемптонширский* джентльмен, который около двух с половиной лет назад приехал в Город и жил на *Хогсдон*-сквер, заболел и послал за мной; я обнаружил, что больше всего он жаловался на колики, но у него были и другие симптомы, которые заставили меня заподозрить, что у него начинается кашель. Он питал отвращение к большому количеству Лекарств и не принимал ничего, кроме *Elixir Salutis*, который приносил ему облегчение, но недомогание продолжалось; и, видя, что он не желает больше ничего принимать, я посоветовал ему немного покататься верхом, у него в Городе есть хорошая конюшня его собственного разведения; он сказал мне, что если он вообще поедет верхом, то проедет сорок миль; я ответил, что, по-моему, гораздо меньшее расстояние принесло бы пользу, и, действительно, как бы я ни был настроен на это Упражнение, я думал, что пяти или шести миль будет достаточно. он был очень слаб, и его Руки сильно дрожали, когда он поднимал их, что было вызвано исключительно Недугом, потому что ему не давали пить. Однако после того, как я дал ему этот Совет, он настаивал на своем Замысле и через два или три дня отправился в путь и проезжал, я думаю, до *Бедфорда* или около того, сорок миль в день, от чего, как он сказал мне впоследствии, у него так одеревенело тело, что он пролежал пять или шесть дней; но это избавило его от всех тех симптомов истощения,

которые появлялись раньше, и примерно через месяц он вернулся в Город здоровым и с таким румяным выражением лица, что это могло быть вызвано только этим Упражнением; и он сказал мне, что это могло быть вызвано только этим Упражнением. продолжалось это почти двенадцать месяцев, когда эти Симптомы дурной Привычки к Телу, которые, как я ясно различаю, уже начались, вспыхнули снова и продолжают у него до сих пор. Этого примера может быть достаточно, чтобы показать, что Слабость, которую люди обычно приписывают верховой езде, вовсе не является Причиной; в некотором смысле, это их Слабость, которая делает ее необходимой.

Здесь я также упомяну пример положительного эффекта ходьбы, самого распространенного и бесперспективного упражнения, о котором я узнал от доктора *Байнарда*. Около двадцати лет назад некий джентльмен приехал из *Вест-Индии* ради нашей горячей ванны, для излечения от разновидности паралича, вызванного сухими коликами в этой Стране, разновидности *пиктоновой колики*, которая, если ее вовремя не вылечить, обычно заканчивается параличом; У этого джентльмена была коляска, чтобы возить его в баню; но ему пришлось в голову, что он, кстати, постарается как можно больше ходить пешком, и когда он обнаружил, что устал, то почувствовал себя разбитым. забрался бы в свою Коляску; после этой Попытки он обнаружил, что с каждым днем его Конечности слушаются его все больше и больше; и еще до того, как он добрался до Ванны, он был совершенно здоров. И здесь примечательно, что *Бонтий*, столь же большой поклонник ароматных экзотических средств, сколь и он сам, в своей "*Индийской медицине*", лечащей Разновидность паралича, которую некоторые *индийцы* называют *Бери-бери-бериберией*, мало чем отличающуюся, если не совпадающую с той, о которой я недавно упоминал, он ставит своим первым Правилom в лечении этой болезни, Что Больной не должен поддаваться ей, а приступать к энергичным упражнениям, *Sed hoc imprimis куранда есть, не может быть (возможно, даже модно) лекто аффигас декумбендо; после него наступит амбулаторный, равный период, очень похожий на мотив для выполнения всех упражнений.*

Доктор *Бэйнард* также сообщил мне в следующем письме о своем выздоровлении от чахотки несколько лет назад.

СЭР,

В ответ на ваш Запрос, касающийся моей болезни, насколько я помню, я здесь вкратце излагаю вам Суть Дела. В октябре месяце 1694 года меня послали за моим старым другом и знакомым, полковником Уорвиком Бэмфилдом, в Хардингтон в Сомерсетшире; я был тогда в Лондоне и все лето тяжело болел в Бате; мой случай был, как я и другие врачи думали, истинным и подтвержденным чахоткой; у меня был обычный жар и постоянный кашель, ночью и днем, очень частый пульс; я сплевывал кровь и выделял вязкую вязкую массу, иногда зеленого, желтого, пепельного цвета, и это в большом количестве. . Он тонул в Воде и дурно пахнул, когда его бросали на раскаленные Угли. Моя плоть отошла, желудок разлагался, и у меня появилась та самая Общая печень, которая обычно бывает у табидных людей, Ночная потливость и т. Д. Так что все считали меня потерянным; но благодаря постоянному и прохладному режиму питания, в основном молоку и яблокам, иногда с розовым медом и сахаром, а также дистиллированному молоку, умеренным и прохладным грудным мышцам, а также постоянной Езде верхом ночью и утром по воздуху, причем по самым высоким холмам и Местам, которые я мог найти. Я благодарю Бога, что через два месяца моя Лихорадка утихла, Кашель прекратился, Плоть налилась, и мой желудок восстановился; и,

продолжая верховую езду и другие Полевые упражнения, я чудом выздоровел: И в нынешнем 1705 году, впад в ту же самую Хворь, я был излечен теми же Средствами, но главным образом верховой ездой. Это очень хорошо известно и соблюдается всеми, кто знал меня в Бате; И я желаю, чтобы другие, в моем Случае и при моих Обстоятельствах, добились такого же счастливого Успеха. Я,

Уважаемый сэр,

Ваш покорный слуга,

Изд. Байнард.

Я приведу здесь Рассказ об очень странном лечении верховой ездой, о котором мне сообщил доктор *Сайденхэм*, сын Известного писателя с таким именем; которого также просили сообщить мне, что он сам предпринял Путешествие в *Шотландию*, чтобы избавиться от кашля, который, по-видимому, грозил чахоткой, и что его Путешествие сняло его. Но лечение, о котором я собираюсь упомянуть, было у джентльмена, родственника доктора и ныне живущего в *Дорсетшире*, который был настолько истощен чахоткой, что, казалось, не было никакой возможности выздороветь ни с помощью лекарств, ни физических упражнений; но поскольку первое уже слишком поздно принесло какую-либо пользу, все, что можно было сделать, ожидалось от второго, хотя доктор и не думал, что верховая езда тогда поможет. Однако бедный джентльмен, видя никаких других надежд не осталось, была и буду пытаться ездить в эту страну, но был очень далеко зашло, что в его настройки из города, он вынужден был покинуть поднял на коня двумя грузчиками; и, когда он добрался до *Брэнфорд* или *Хаунслоу*, народ ИHN, на который он поставил, не желают принять его, так как думал, что он умрет там, и они должны иметь неприятности похорон; но несмотря на это, он продолжал ехать на небольшой поездке в *Эксетер*, и так много сил, кстати, что несмотря на то, что однажды его лошадь, как он пил, лег с ним в воду, и он вынужден был покинуть ездить часть дня в мокром состоянии, пока он не получил никакого вреда от него, но пришел к *abovemention* бы значительно восстановился; там, думая, что он уже после этого получать буду свою точку зрения, он и не ездить больше в течение некоторого времени; но очутившись рецидивирующее, он помнит, что осторожность который доктор *Сиденгам* дал ему на его установку, что, если он должен быть счастлив, пока не начнет восстанавливаться, то он не должен оставлять езда слишком рано, он бы безошибочно рецидив и умереть, если он не везло на этих мер достаточно долго; так, он бросился к своему коню опять, и ехал, пока не получить бы полного выздоровления.

И недавно я встречался с Джентльменом из этого Города, который по совету того же Врача начал курс верховой езды и выздоровел от чахотки, в которой он был очень далеко продвинут; и пробовал молочную диету и другие подходящие средства, но безрезультатно, и все это время очень сильно харкал Кровью. Этот джентльмен отправился в Путешествие в *Йорки*, скакая день за днем около десяти недель; за это время он проехал, по подсчетам, тысячу миль, вернулся в Город здоровым.

Из этих двух последних случаев следует, что езда по разным местам в долгом путешествии имеет большое значение для чахоточных людей и гораздо лучше, чем постоянная езда в одном Месте; кроме того, новые Сцены, которые появляются каждый день в долгом путешествии, создают в Умах больных людей своего рода Развлечение, которое не следует считать совсем уж презренным.

Но я с большей готовностью включил эти два последних Случая, потому что они явно подтверждают это хорошо обоснованное Различие, или, как я думаю, я мог бы скорее назвать это, Открытие того Превосходного Врача, которого я так часто цитировал, *а именно*. Что может быть слишком поздно направить какую-либо одну секрецию на благую цель; и все же, может быть, еще не слишком поздно привести в движение все Секреции Тела сразу, равномерно и мягко при умеренной езде верхом; что, я не сомневаюсь, будет признано всеми, кто попробует это, истинной Истиной и величайшей Важности, хотя это бывает настолько труднодоступно для понимания некоторых людей и настолько противоречит ожиданиям этого Века, что можно найти тысячи мнений *Неемана*, которые предпочтут вытерпеть что угодно, кроме того, что вместо того, чтобы быть убежденным, что в водах *Иордана* может быть так много *Исцеления*.

Я мог бы привести еще несколько примеров подобного Рода; я мог бы привести пример молодой леди, наследницы очень знатной Семьи, которая рассказывала о том, как легко ей было при определенном Недуге, главным образом благодаря частым Верховым прогулкам, и для которой отказ от этого Метода оказался Фатальным, когда ее обычный Врач отошел в сторону, а другой, неправильно понявший ее Случай, принял неправильные меры. Но я только упоминаю об этом, чтобы показать, что это не может быть так нелепо, и вовсе не прецедент, чтобы рекомендовать эти меры в некоторых неотложных случаях, даже к нежным сексом; кто, если бы они знали удивительные преимущества, которые могут иногда быть бы получить от этого упражнения, я не сомневаюсь, пробить режиме прийти на них: ни одна женщина жить будет иметь некоторые ужесточения *Hysterick* симптомы, если она знала, что любой способ, чтобы избавиться от них; и я широко ошибусь, если некоторые из этих симптомов, не как бы указывают нам ясные указания на эти меры; а в тех женщин, которые уже давно дистресс бы и порвали с этой чумкой, мы можем иногда наблюдать, что духи их так раскидать бы, или нервы столь повредить бы, что они не могут хорошо нести все, что вздумается, или не нравится очень сильно, без каких-либо беспорядков; если они происходят, чтобы желание что-то очень искренне, они не могут немного подождать, пока для него, без какой-то видимой неловкости; и хотя они являются разумными, и их причиной является как никогда сильна, но они не могут командовать сами, потому что животное духов, *медиум*, посредством которого рациональная душа проявляет себя, так вспыхнула и в замешательстве. На то же самое также указывают те сильные Истерические Судороги, с которыми иногда, хотя и реже, можно встретиться. Теперь, если Женщины, которым посчастливилось подвергнуться таким Мучениям, верили, что обращение к этому Упражнению принесет им облегчение, я предоставляю кому угодно судить, будут ли они оспаривать применение этого на практике.

Того, что я сказал относительно Физических упражнений, я надеюсь, может быть достаточно, чтобы убедить любого Человека, что Сила Исцеления не ограничивается только Лекарствами, но что этот курс также может быть полезен и в должном месте ценится наравне с обычной Медициной. И если бы я осмелился сказать о нем что-то большее, я бы высказал не свои собственные Пристрастия или Фантазии, а мнение человека, который, как известно, был весьма сведущим судьей в требованиях Природы, я имею в виду доктора *Сайденхэма*, чьей Похвалой этому самому Упражнению, как он изложил его нам в своей *Диссертации "Эпистолярная"*, и его Трактате о подагре я завершу. В первом из вышеперечисленных Мест у него есть такие Слова. *At verò nihil ex omnibus quæ mihi hactenus innotuere, adeo impensè sanguinem spiritusque fovet firmatque, ac diu multumque singulis fere diebus Equo Vehi. Cum enim in hac Gymnasticæ specie impetus fermè omnis in Ventrem inferiorem fiat, in quo Vasa Excretoria (quotquot fœculentiis, in sanguinis massa stabulantibus, educendis à naturâ instituuntur) sita sint, quæ tanta functionum*

perversio, aliâve Organorum Naturalis impotentia vel fingi potest, cui tot succussionum millia eodem die ingeminata, idque, sub dio, opem non attulerint? Cujus Calidum innatum usq; adeò deferbuerit, ut hoc motu non excitetur & denuo effervescat? Quæ verò sive præternaturalis substantia, sive succus depravatus in aliquo harum partium sinu recondi potest, qui non hoc Corporis Exercitio, vel in statum naturæ consentaneum perducatur, vel quaquaversùm dissipetur elimineturque? Quid quod sanguis perpetuo hoc motu indefinenter agitatus ac permistus quasi renovatur ac vigescit. И в своем Трактате о Подагре он таким образом выражает себя с некоторым Ликованием. *Sanè diu multumq; mecum reputavi, quod si cui innotesceret Medicamentum, quòd & celare vellet, æquè efficax in hoc Morbo (scilicet Podagrâ) ut & in Chronicis plerisque, ac est Equitatio constans & assidua, opes ille exinde amplissimas facilè accumulare posset.*

ОТ НАТИРАНИЯ.

Следующее, что я порекомендую, - это Кожное упражнение; *Растирание кожи*, или, как мы обычно это называем, использование *щетки для чистки кожи*. Очень странно, что это Упражнение, которое было столь востребовано у древних, о котором они так много писали, дало нам так много Правил и различий для его использования, которые они применяют на практике почти при всех расстройств, и без которых вряд ли кто-либо из Людей в сносных обстоятельствах проводил день, будь то в Болезни или в Здравии; Я говорю, странно, что то, что так высоко ценилось ими, должно быть так полностью пренебрегаемо нами, особенно если учесть, что их Опыт так точно согласуется с нашими современными открытиями в области медицины. Экономика природы, а именно. Что существует настолько большая диспропорция между Выделениями, выполняемыми Кожей незаметно, и всеми остальными, вместе взятыми; что первое превышает все остальные на много унций. Можно было бы подумать, что эта Теория должна убедить нас в том, что древние действительно находили объяснение в этих усердных Трениях и что они действительно оправдали их ожидания в нескольких Случаях, в которых они их использовали; и что у нас, живущих в более холодном климате, гораздо больше оснований ожидать больших преимуществ от этого Метода, если мы будем использовать его для какой-то цели с Постоянством и тщательным Повторением. Если Человек оказывается немного более требовательным, чем обычно, какое ему дело до этого? Какие дозы Очищающего Средства повторяются, чтобы устранить это предполагаемое Зло; которое в то же время часто устраняется большим *Потоотделением*, которое в такие моменты часто ощущается на Ладонях, и очень часто не ощущается, но все же реально и приносит большую пользу Человеку, чем была бы Вялость Кишечника. Но если в нем содержится шесть или восемь унций *Потной Материи*, что имеет гораздо худшие последствия, чем такой же Вес *фекалий*, никто особо не заботится об этом; и если это обнаруживается при простуде или головной боли, немедленно прибегают к слабительным средствам; а если это летнее время, возможно, Очищающие воды пьют так долго, что *они умирают в смерти*, пока Природа не утратит привычный для нее способ; и, возможно, никогда не придет в себя. производить те же самые Выделения для Увеличения Количества путем бесчувственного выделения Пота, что она делала до того, как ее таким образом насильно убрали с ее пути. Это был не путь древних, они предназначались для

стимуляции и домогательства к той части тела, которая была изначально дефектной, чтобы они могли свести ее к Способности производить обычные выделения; так что при обильном выделении незаметного пота, которое в некоторых случаях легко обнаруживается по Гладкости и сухости рук, безусловно, наиболее естественно пытаться стимулировать Кожные железы путем растирания; которое по Цвету, который оно придает Коже, достаточно показывает, на что оно способно, если мы будем достаточно долго. И, конечно, мы должны относиться к этому виду Выделений выше, чем к другим, потому что он может восполнить Недостаток других, лучше, чем любой другой может восполнить Недостаток этого; и потому что это осуществляется теми Сосудами, которые, как все теперь признают, являются главной Опорой Тела, то есть настоящей Кожей и всеми ее бесчисленными Железами.

Эти причины настолько естественны, что я не могу себе представить, что должно было помешать, по крайней мере, в некоторых случаях применять этот Метод на практике, если только это не то, что я где-то наблюдал раньше, общее нетерпение большинства людей, которых невозможно заставить хорошо подумать о Методе, который не удивляет некоторыми текущими Изменениями, без учета того, что, если такой Метод через некоторое время приведет к хорошим Изменениям, им стоит подождать, и возможно, это лучший способ, который допускает природа Случая. Теперь, когда Эффективность *общего растирания* может показаться настолько ценной, что побудит любого подождать его Результатов, давайте рассмотрим это в конкретном известном случае, который заключается в Излечении *ганглия*, опухоли в сухожилии, вызванной выделением Сока между Оболочками. Эту маленькую белую припухлость обычно снимают частым растиранием; и хотя в течение недели или двух никаких изменений не появляется, но если вы настаиваете дольше, она определенно исчезает; что ясно показывает, что если *Растирание* может произвести такой Эффект в холодной и сравнительно чрезмерной Части Тела, то чего мы не можем извлечь из этого, когда прикладываем к *кожному покрову*, который такой теплый и сочный и готов испускать такие обильные выделения? Этот пример, на мой взгляд, достаточно иллюстрирует ситуацию, хотя мы видим хороший эффект от него и в другом случае, а именно. *Рахит*, который вызывается пренебрежением физическими упражнениями и *натиранием* конечностей Ребенка, и который, как известно каждой медсестре, может быть вылечен такими упражнениями, если они не были продолжительными; или, по крайней мере, что эти Упражнения одинаково распространены при всех Внутренних заболеваниях.

Если это так, то почему бы нам не применить этот Метод и к некоторым другим случаям? Почему бы нам не приступить к работе даже при истинном ревматизме, после того как Воспаление спадет; чтобы извлечь *Слизистую Желеобразную* субстанцию, которая была выброшена в *Промежутки* между мышцами? Этот способ сформовал бы и разрушил бы эту Вязкую материю и сделал бы ее более пригодной для поглощения и уноса, или обсуждения, расширяя мембраны и делая их более пригодными для транспирации; и, кроме того, защитил бы участки кожи от слишком большой вялости, поддерживая упругость мелких волокон; в то время как теплые разжигания, хотя и обеспечивают прекрасную транспирацию, все же они склонны оставлять участки расслабленными и увлажненными, если их наносить слишком часто; и, таким образом, легко представить, что они могут привести к повреждению кожи. насколько эффективен этот курс при другом нервном ожоговом ревматизме и какой хороший эффект он произведет, если действовать осмотрительно в соответствующее время года; аналогично с другими упражнениями.

Более того, существуют некоторые *атрофии*, при которых это может оказаться особенно полезным из-за στεγνυσίς (как *называет это Гален* в своей третьей книге "Оздоровление организма"), сухости и жесткости кожи, которая в это время, кажется, прикреплена к той части, которую она покрывает, а не прилегает свободно, как в другое время, и поры закупорены, а кожа приобретает оттенок, отличный от того, который бывает в большинстве других случаев. Здесь легко понять, что *Раздражение* должно иметь чудесные последствия, причину которых *Гален* приводит нам в одной или двух главах вышеупомянутой Книги, где он экспрессивно описывает именно этот Аффект.

Наконец, это должно быть очень полезно для тех Истеричных и ипохондрических Людей, которые очень толстые; и по этой причине они не могут делать много физических упражнений и имеют основания проявлять осторожность, когда они отваживаются залезть в холодную ванну, и поэтому я не небрежно продвигал этот Метод, где я уже рассматривал этот случай, но на веских основаниях; поскольку эти Люди не могут хорошо переносить ни одно из разумных *Опорожнений*, нам просто необходимо прибегнуть к помощи бесчувственного; и, возможно, если мы если бы мы знали истинную причину этого Расстройства, оказалось бы, что оно возникает в значительной степени из-за некоторой примеси в этом бесчувственном Потоотделении, и поэтому было бы уместно попытаться устранить такое Препятствие внешними средствами, потому что так мало внутренних, которые приятны; и если кто-то думает, что *Дыхание*, вызванное *натиранием*, слишком тривиально, чтобы называться Эвакуацией, они могут быть полностью проинформированы из *Гиппократ* и *Галена*, что они считали, что оно заслуживает этого названия, и поэтому они различают бы одну степень этого для ослабления грубых Тел. Следовательно, если это может показаться достаточной Эвакуацией для этих Людей, то, несомненно, это наиболее благоприятно с другой стороны; потому что это одновременно поднимает Настроение и лелеет его. Исходя из этого способа освежения Духа, древние сделали его важной частью своего *Ποθεραπεία*, то есть своего Метода освежения *атлетических мышц* после их насильственных упражнений; и каждая пожилая Женщина, находящаяся сейчас среди нас, прибегает к растиранию Конечностей любого тела, на которое случайно обрушивается Истерический припадок, поскольку это отвлекает приток Духа от чрезмерного притока к пораженным Частям, и длительное воздействие на Конечности этих наиболее чувствительных Волокон Кожи должно значительно взволновать Духов и придать некоторую Силу также тем Частям, которые так *Натертый*.

Можно было бы еще многое добавить по этому забытому предмету; но я думаю, что сказал достаточно, чтобы доказать то, что я утверждал выше, *а именно*. Прекрасное соответствие между Практикой древних и нашей Теорией о *Кожных частях Тела*; и если это не побудит кого-либо надеяться на подобную пользу от тех же Методов сейчас, в наши дни, то ничто из того, что я могу сказать больше, не поможет.

О том, что его научили переноситьХОЛОД.

Следующий и последний *Гимнастический* метод, к которому я перехожу, - это использование *холодной ванны*; если кто-нибудь удивится, обнаружив, что я причисляю это к нескольким видам Упражнений, они могут подумать, что оно когда-либо считалось одним из Древних, и не без оснований; поскольку это заставляет Духов отступать и действовать с более объединенной Энергией на Предмет Болезни, и поэтому Лечение может быть произведено ими самими, без каких-либо Лечебных Свойств, поступающих через Поры, как при других наружных и местных Применениях; это всплывает на поверхность. к Понятию Упражнения, потому что оно позволяет Природе выполнить Работу по самоисцелению.

Я не буду пытаться объяснить преимущества этой Практики, потому что это уже было так обильно сделано сэром *Джоном Флойером* и доктором *Байнардом*, и Мир уже начал ощущать ее положительные эффекты, и повсюду известно достаточно примеров, оправдывающих обращение к ней в тех Случаях, к которым я ее применяю; и теперь остается надеяться, что люди начнут задумываться о глупости и вреде слишком теплого режима, который в здоровом состоянии часто готовит их к болезни, и тогда они перестанут страдать. при болезни часто усиливается Болезнь и ускоряется смерть - режим, который был бы гораздо более подходящим для того, кому предстоит внезапный переход в теплую Страну, чем для нас, которые должны подготовить себя к переносу Холода; вещи, от которой мы не можем убежать и, следовательно, должны сопротивляться ей; и которая не так грозна или опасна, как долгое время считалось. Жители этой Страны раньше ходили голышом и были более здоровы, чем мы сейчас; и жители *Канады* и всего Холодного Континента за *Ньюфаундлендом* во многом следуют тому же образу жизни, не испытывая от этого никаких неудобств, но скорее укреплены против Несчастных случаев, которым они могли бы подвергнуться, если бы их Поры были слишком открыты и расслаблялись от слишком сильного тепла; и мы можем очень хорошо отличать Рациональную Часть от Дикой по той тонкой Привычке, которую позволяют Приличия. Странно, что Люди любят подтягивать свою Кожу и держать ее Поры слишком открытыми; как будто Человек на самом деле потеет не так сильно, когда на Коже нет ощутимой Влаги, хотя и не так сильно, как когда он весь пропитан Выделениями, которые не должны выделяться в таком большом Количестве, но при интенсивных физических нагрузках. Если бы люди знали, как много пота повреждает кожу и приводит к образованию морщин, как *говорит нам Санкториус* в одном из своих *афоризмов*, они были бы полностью убеждены в том, что Природа может производить свои выделения более тонкими и совершенными способами, чем те, которые так заметны, и что фланель вряд ли необходима или удобна по эту сторону старости. Нервные участки Кожи, несомненно, обладают очень высокой Эластичностью и способны укрепляться при хорошем и подходящем Уходе, даже до Привычки, так же, как и другие Части; и мы видим, что, когда Кожные железы выделяют очень ощутимое количество Пота в некоторых определенных Частях, эти Части привыкают к Воздуху или другой Влаге и практически не получают помех в своих выделениях из него; как мы видим, ладони рук обильно потеют, несмотря на то, что на них немедленно воздействует Внешний Воздух; и нет никого более Сильного и здорового, чем Кожа. чем те, кто привык мочить Ноги, не меняя для этого Шуб и Чулок. Желудок, расположенный в середине Тела и, следовательно, чрезвычайно теплый, приспособлен к тому, чтобы переносить большие глотки самой холодной Жидкости без малейшего ущерба, если только Тело не было сильно нагрето; и хотя его работа, по-видимому, требует сильного и постоянного нагрева, тем не менее, она не затруднена приемом холодных продуктов, и его Железы не опухают и не

сжимаются, чтобы препятствовать выделению переваривающих соков; и можем ли мы предположить, что Ткань Кожы менее совершенна и изысканна, когда по своему положению она должна быть очищена. немедленно подвергнуться воздействию Наружного воздуха? Можем ли мы думать, что его Сосуды не обладают достаточной прочностью, чтобы противостоять Силе и Весу поступающего Воздуха? И его Железы такого устройства, что Частицы, которые они выделяют, должны иметь настолько тонкую текстуру, чтобы проходить через Кожу, когда нам кажется, что она находится слишком близко, чтобы обеспечить какой-либо переход? Мы лишь безразлично воспользуемся очень хорошей Теорией, которой *снабдил нас*Санкторий, если поддадимся этим Мыслям и будем слишком часто поощрять Заметное Потоотделение, которое, даже в не столь малой степени, является результатом некоторого Насилия над Природой и, следовательно, не подлежит сравнению с другими, более Равномерными и Регулярными Выделениями.

Кроме того, мы можем сослаться на воздействие слишком высокой температуры и на болезни жарких стран, например, только на одну болезнь (которая, когда она поражает кого-либо из нас, их главная забота - защититься от холода), и это Колики, которые являются эпидемической болезнью жарких стран, а не от холода, и настолько распространены в *Сурате*, что около полудня по всему городу будет пахнуть *Асса Фетидой*, которую они добавляют в большинство своих Блюд, чтобы уберечь их от простуды. эта Мучительная Болезнь, от которой Жара Воздуха не освобождает их, а подвергает ей, разжижая Кровь и Влагу и открывая их Поры; я не сомневаюсь, что с помощью этого Метода у многих из нас Случайные Колики стали привычными; поскольку, будучи травмированными первым Приступом, они пытались обезопасить себя от другого с помощью тех самых Средств, которые, как оказалось, с наибольшей вероятностью вызывают его. Если кому-то это покажется странным, пусть вспомнит, что происходило, когда муфты носили повсеместно, некоторые мужчины имели обыкновение оставлять их висеть по большей части у себя на животе; и я слышал, как Здоровый Мужчина жаловался, что, оставив Муфту на день или два после такого Обычая, он был схвачен; из чего любой человек в Море сделает вывод, что, сохраняя ее слишком теплой, он готовил ее к вредному воздействию воздуха, и что то же самое может произойти с любой частью всего Тела; так что это Безумие для людей. , в большинстве случаев, когда легкие не затрагиваются, чтобы вылечить Чумку, которая поначалу, возможно, была в значительной степени вызвана щадящим образом жизни, и продолжением такого Образа Жизни , нужно скорее усилить, чем полностью искоренить. Можно было бы сделать гораздо больше, если бы мне позволил мой кругозор, чтобы убедить людей в благотворных последствиях, которые последуют за упражнениями в переносехолода.

Далее я продолжу, чтобы показать, каково было мнение Древних относительно упражнений в лечении нескольких недугов, и соберу их мнения как можно короче, чтобы в виде наброска они могли предстать с одной точки зрения.

Практика древних.

Таким образом, мы обнаруживаем, что примерно во времена *Гиппократа* метод *гимнастической палочки* начал внедряться в Искусство врачевания; был ли он предложен Школой *книдианцев* или каким-либо другим Обществом врачей, или же *Геродик* впервые присоединил его к Диетической палочке и таким образом потребовал ее применения, я не берусь определить; но мы находим у *Гиппократа*, в его *третьей* книге, *de Dieta*, *разд. 12*. Что-то вроде славы он берет на себя честь довести этот метод до совершенства, с тем чтобы быть в состоянии отличить Πότερον σιτίον кратέει τὸ τοὺς πόνοους, ἢ ὁ πόνοι τὰ σιτία, ἤμετρίως ἔχει πρὸς ἄλληλα. *Utrum cibus superat labores, aut labores cibus, aut moderatè inter se habeant*; as he expresses it. В соответствии с этим, мы находим его в нескольких местах его Работ, рекомендующих несколько видов упражнений в соответствующих случаях; как *первое*, Растирание или *Растирание*, эффекты которого он объясняет в своей *Второй* книге "*О диете*", *разд. 42*. И говорит нам, что, поскольку в некоторых случаях это уменьшит Вздутие твердых частей, в других случаях это отложится и вызовет увеличение плоти, и сделает часть Процветающей; ибо, говорит он, *Carnes Calefactæ ac siccatae alimentum in seipsas per venas trahunt, deinde augescunt*. Он советует Ходить пешком, которых у них было два вида: круговые и прямые. Он высказывает свое мнение о Ἀνακίνηματα, или Подготовительных упражнениях, которые служили для разогрева Борцов и подготовки их к более яростным боям. В некоторых Случаях он советует использовать παλὴ, или обычную Борьбу, ικκροκείρησις, или Борьбу только руками, не подходя близко. ΚωρυχΜαχία, или Упражнение с *Кориком*, или висящим мячом. Χείρωνομίη, своего рода ловкие и регулярные движения рук и верхних частей Тела, что-то вроде военной манеры. Ἀλίνθησις, или роулинг в песках; и однажды мы находим упоминание с некоторым одобрением Πείροι Ἱπποι, *Equi Indefiniti*, под которым, я полагаю, он подразумевает Галоп, длинные дистанции по открытому полю. Эти различные упражнения более подробно описаны несколькими авторами, и *Mercurialis* собрал очень хороший отчет о них; они могут показаться странными тем, кто не учитывает, на какие огромные затраты шли древние при строительстве академий или мест, всеми возможными способами удобных для этих целей; и какими бы странными некоторые из них ни казались нам сейчас, в те дни они практиковались так же широко, как баночное купание сейчас у нашего *Баньо*. И хотя *Гиппократ* дает свои Указания относительно этих вещей в своей обычной манере, в кратких выражениях, все же ясно, что он во многом зависел от них, потому что он так часто разъясняет различие того или иного вида упражнений при таком-то Недуге; и люди тех Времен могли бы найти большую пользу от этих Упражнений, чем мы сейчас от некоторых наших, которые, я сомневаюсь, не совсем так хороши; потому что они применяли Упражнения к тому или иному Лекарству, которое Врач считал подходящим, которое придавало ему большую Энергию; и после Операции прибегли к другому, более мягкому Методу, чтобы снять Жар или Расстройство, которые могли быть вызваны Лекарством. В этих Практиках они были настолько искусны и успешны, что, хотя их Этиология, взятая строго, была неверной, все же, если Человек усердно прислушается к их Выводам, основанным на Эффектах, он может быть удовлетворен тем, что они были способны с помощью этих Методов совершать некоторые чудесные Исцеления; и действительно, иногда они имели такой неожиданный Успех, что вышеупомянутый *Геродик*, выдающийся мастер Упражнений, думал, что может вылечить все Болезни этими Средствами, и Эмпирически воздействовал на Тела тех, кто отдавал себя под его Опеку, и был поражен. настолько экстравагантен, что пытается вылечить Лихорадку такими Методами, за что его высмеивает *Гиппократ* в *Шестой* книге его "*Эпидемий*" и в *третьем* разделе.

Что касается *Галена*, он следует *Гиппократу* в этом так же близко, как и в других вещах, и высказывает свое мнение о пользе упражнений в нескольких местах; его *Вторая* книга "О санитарном обучении" полностью посвящена использованию *Стригиля*, или Преимуществу регулярного *растирания*; он написал небольшой трактат "О *Парвапиле*", в котором он рекомендует упражнения, воздействующие одновременно на тело и Разум. В своем Обращении к *Фрасибулу*, представляющем собой Спор о том, относится ли Сохранение Здоровья должным образом к Искусству Врачевания или к Искусству Гимнастики, он осуждает *Атлетику* и другие насильственные методы *Гимназии*, но одобряет более умеренные упражнения, как служащие Целям Врача и, следовательно, часть этого Искусства.

Другие *греческие* писатели говорят почти то же самое, и смысл большинства из них в этом вопросе выражен в Сборниках *Орибасия*. Я только замечу, что они во многом полагаются на физические упражнения при лечении *водянки*, в то время как мы почти полностью пренебрегаем ими; *Porro motus, si quid aliud* (говорит *Траллиан*, один из последних) *Hydropicis conducit, практика, подходящая для Кобылы, Equum, и Лектика, которая остается неизменной, этимологически полезной*; это не больше, чем то, что *Гиппократ* советовал раньше в своем *de internis Affection'e*. Раздел. 28. Он заказывает тот, у которого есть Водянка *ταλαιπωρεῖτω περίοδοισι πολλοῖσι δι' ἡμέρας, Лабораторный цикл множественных смертей*. И он использует то же самое Слово в своих "Эпидемиях" и почти всегда, когда говорит о Режиме жизни Больных, подразумевая, что, хотя для таких Людей движение является трудом, они все же должны подвергаться ему; и в этом смысл *Гиппократа* настолько велик, что *Mons. Спон* собрал это в один из Новых *афоризмов*, которые он почерпнул из своих Работ. *Celsus says of this Case, Concutiendum multâ Gestatione Corpus est; and in another place, Facilius in Servis quàm in Liberis tollitur, quia cum desideret famem, sitim, mille alia tædia, longamq; patientiam, promptius his succurritur, qui faciliè coguntur, quam quibus inutilis libertas est*. Я выбрал эти цитаты, чтобы не подумали, что я беспрецедентно применил физические упражнения для лечения *водянки*; и если древние в своей практике обнаружили их положительный эффект, у нас гораздо больше оснований ожидать большей пользы от таких Мер, поскольку у нас есть Лекарство, которое мы используем в этом Случае, которое, кажется, особенно требует этого; я имею в виду Калибат, о котором я уже говорил в другом месте.

Но вернемся к моему прежнему Замыслу: не только *греки*, но и *латинские* авторы изобилуют этими Методами. *Римляне* скорее превзошли, чем отстали от *греков* в проведении *гимнастических* занятий; и *Асклепиад*, живший во Времена *Помпея Великого*, был Человеком, который возбудил у них самую Всеобщую Просьбу. Он назвал бы упражнения *общей СПИДа* *медициной* и написал трактат, *de Frictione, & Gestatione*, о которых есть упоминания, что на *Цельса*, в его главе- *de-Frictione*, но книга утеряна. Он развил эти Идеи так далеко, что изобрел *Lecti Pensiles*, или Подвесные кровати, чтобы больных можно было укачивать перед сном; в то время это требовало так много усилий, что впоследствии эти Кровати стали делать из Серебра, и они были большой частью Роскоши того Народа; у него было так много особых способов сделать Врачевание приятным, он так хорошо понимал *τὸ Βέλπον* своей Профессии, был так искусен в изобретении Упражнений, заменяющих много Лекарств, что, возможно, ни одному Человеку ни в одну Эпоху не посчастливилось получить столько удовольствия. всеобщие

аплодисменты; и *Плиний* говорит, что он таким образом сделал себя Предметом Восхищения Человечества.

Примерно в то же время *римские* врачи отправляли своих чахоточных пациентов в *Александрию* в *Египте*, и с большим успехом, как мы находим у *Плиния*; это делалось отчасти для перемены обстановки, но главным образом ради упражнения при движении Корабля, и поэтому *Цельс* говорит: "*Si vera a Phthisis est, opus est longâ Navigatione; and a little after he makes*". & *Navis* считаются двумя из главных Средств; и я склонен полагать, что они были более склонны использовать Морскую прогулку в качестве Упражнения для устранения Рвоты, которая бывает в начале ее, чтобы они могли таким образом восполнить свою нехватку мягких рвотных средств, которые временами так полезны при той Чуме, при которой едва ли какие-либо из известных им тогда Рвотных средств можно было безопасно использовать, и это было большей частью их Трудолюбия и Проницательности - восполнять то, что им требовалось в Аптеке, другими Средствами. Что касается других, более распространенных Упражнений, которые практиковались ежедневно, как это хорошо видно из *Цельса*, *Целия Аврелиана*, *Теодоруса Присциана* и остальных *латинских* врачей. И нам не нужны Примеры Исцелений, произведенных этими средствами. *Светоний* сообщает нам, что *Германик* был излечен от *Crurum Gracilitas*, как он выражается, я полагаю, он имеет в виду *Атрофию* от верховой езды; а *Плутарх* в "*Жизни Туллия*" сообщает нам о его Немоции и о том, что он в значительной степени восстановил Здоровье благодаря путешествиям и чрезмерному Усердию в растирании и *растирании* своего Тела; и он сам в своем "*Бруте*", *seu de claris Oratoribus* рассказывает о своем случае, когда он был настолько слаб, что его Друзья и врачи посоветовали ему прекратить заниматься мольбами, которые так поразили его, что он подумал, что скорее перенесет любое переутомление, чем потеряет Славу своей профессии, и поэтому отправился в Путешествие, которое вместе с другими регулярными Курсами восстановило его здоровье. *Плиний*, *lib. 31. Глава 6.* сообщает нам, что *Анней Галлион*, который был консулом, был излечен от чахотки во время морского путешествия; а *Гален* дает нам такие сведения о благотворном воздействии определенных упражнений, и все Люди так единодушно, с терпением и решимостью применяли эти Практики, что нельзя предположить, но они должны были оказывать большое и благотворное воздействие.

Если кто-нибудь спросит меня, как получилось, что верховая езда, которую я заменил как эквивалент любого или всех Упражнений Древних в случае Болезни, так мало ценилась их Врачами, но на других, менее ценных Упражнениях настаивали; можно ответить, что Древние не могли рекомендовать верховую езду слабым людям из-за их манеры верховой езды; у них не было таких удобств, как у нас; ибо в те дни они ездили без стремян, что, должно быть, утомляло слабых Людей. Сравнивая Медали, мы обнаруживаем, что Стремя было изобретением гораздо более поздним, чем любой из Авторов, которых я цитировал, я думаю, примерно на Семьсот лет; так что верховая езда была Упражнением только для здоровых и сильных Мужчин; к тому же лошади не были так распространены в *Леванте* или в *Италии*, как у нас; они были зарезервированы для военных или, по крайней мере, для людей с Богатым состоянием, а Осел и Мул служили для обычной Повозки; лошадь была грозным существом для людей, которые не были привыкайте к нему, и особенно к слабым Людям. Мы видим, что такой Весельчак, как *Марциал*, мог посоветовать своему Другу *Приску* следить за тем, как он охотится, *Lib. 12. Epig. 14.*

Parcius utaris, moneo, rapiente Veredo

Prisce, nec in Lepores tam violen ter eas.

И в конце Эпиграммы

Quid te fræna juvant temararia! Sæpius illis,

Prisce, datum est equitem rumpere, quam Leporem.

И то, что этот Юмор все еще сохраняется в этих Странах, хотя у нас есть лучший способ передвижения, видно из доктора *Багливи*, который рассказывает нам в *Выводах* из 8-й главы своей первой книги "О неправде". *Мотриче*, Что он вылечил двух ипохондриков, *Hominem Nobilem ac alium Divitem*, джентльмена и еще одного богача, которые, по его словам, были безнадежно больны, катаясь на ослах на Деревенском воздухе; и я полагаю, все согласятся считать, что они были безнадежно больны, которые могли отказаться от Езды Пешком, когда их Обстоятельства предоставили бы им Экипаж получше. *Итальянцы* также ясно обнаруживают, как мало они пристрастны к верховой езде, в своей Пословице, которая гласит, что скачущая лошадь - это открытая могила; и в соответствии с этим Мнением они устраивают свои Скачки во *Флоренции*, потому что они заставляют своих Лошадей бежать без всадников, что-то вроде Выгульной площадки; а чтобы заставить их бежать быстрее, они надевают на них седло, покрытое чем-то вроде Жестяной материи, которая может сделать их похожими на лошадей. трепещут при движении Лошади и пугают ее, чтобы она бежала быстрее; а вместо Стремлян с Седла свисают Ремни, на концах которых есть Шарик, полные острых шипов, которые подпрыгивают вверх и вниз и колют Лошадь, когда она бежит. Этот нелепый способ управлять своими лошадьми показывает, насколько велика распространенность той привычной Робости, которая мешает им наслаждаться лучшим и наиболее полезным видом верховой езды, что древние умели очень хорошо различать, как мы находим у *Орибасия* в его главе о конном спорте, который после того, как он сказал, что медленная езда была утомительной (что было из-за отсутствия стремлян), он продолжает говорить вам, *Si violenter impellatur* (а именно. *Equus*) *quamvis totum corpus laboriosè concutiat, tamen aliquid utilitatis affert, siquidem magis quam omnes aliæ Exercitationes, Corpus et præsertim Stomachum firmat, et sensuum instrumenta purgat, eaque reddit acutiora.* Это достаточное восхваление Верховой езды, исходящее из уст одного из Древних, который так полагался на другие Упражнения, хотя мы, живущие в этих Северных Краях, не нуждаемся в их Рекомендациях в том, что мы испытали на собственном опыте; только мы пренебрегаем этим Преимуществом, как и многими другими, потому что оно обычное.

Теперь я с достаточной краткостью рассмотрел, насколько древние зависели от Помощи Упражнений в своей Практике; и я предоставляю любому, кто не предубежден, судить, не проходит ли это по одной Причине, почему они так хорошо справляются с такой плохой Теорией и такими безразличными Материалами; в то время как мы, с нашим кровообращением и великолепной аптекой, возможно, не в состоянии превзойти их пропорционально нашему более широкому Приобретению Знаний; я говорю, я думаю, что это может быть одной из Причин, поскольку я знаю, что есть и другая, которая может быть рассмотрена аналогичным образом, и я думаю, что это не так. думаю, я говорю без какого-либо неоправданного раздражения.

Сила упражнений, используемых в надлежащее Время года и с большим Терпением, должна быть очень велика; и если это правда, что в римском обществе первые пятьсот лет не было ни

одного профессионального Врача, то объяснить это можно только их невероятной Умеренностью и разнообразием упражнений; несколько хронических недугов, которые у них были, были, по всей вероятности, по большей части после острых недугов, которые не всегда может предотвратить никакая Умеренность, и небольшого количества растительных лекарств, которые они не могли не принимать. знайте, что их решительного и неумолимого применения в некоторых из своих Упражнений может быть достаточно, чтобы помочь им избавиться от них. Возможно, некоторые сочтут это скорее приукрашиванием, чем аргументом, поскольку они должным образом не учитывают свое удивительное Терпение в этом отношении; *плетеризм* и *Жалость*, два странных грубых упражнения, упомянутые *Галеном*, достаточны, чтобы убедить любого Человека, что тот, кто будет усердно заниматься ими *посредистадиона*, сделает все возможное, чтобы восстановить свое Здоровье, и может ожидать величайшей пользы, которую можно получить от различных Движений целого, или любая часть Тела.

Я допускаю, что они зашли в этих вещах слишком далеко, все Воспитание *Амлема* заслуживает порицания; я допускаю также, что они были слишком Хороши в Упражнениях для сохранения здоровья; я не могу восхищаться Образом жизни *Плиния*, о котором он рассказывает нам в *тридцать шестом Послании* своей *Девятой Книги*. *Ubi hora quarta vel quinta (neque enim certum dimensumq; tempus) ut dies suasit, in Xystum me, vel Cryptoporticum confero, reliqua meditor & dicto, vehiculum ascendo, ibi quoque idem quòd ambulans, aut jacens, durat intensio, mutatione ipsa refecta paulum redormio, deinde ambulo, mox orationem Græcam Latinámve clarè & intentè; non tam vocis causa, quam Stomachi lego, pariter tamen & illa firmatur iterum Ambulo, ungor, exerceor, Labor. Nor can I approve of Spurinnas abundant Regularity, as Pliny relates it in his first Epistle of his third Book, he tells us, thus Spurinna manag'd himself, Ut manè lectulo contineretur, hora secunda indueretur, ambuletque millia passuum tria, mox legeret, vel colloqueretur, deinde consideret, tum vehiculum ascenderet, peractisq; ita septem millibus passuum, iterum ambulet mille, iterum resideret, vel se Cubiculo aut Stylo redderet; ubi hora balnei nunciata foret, (quæ erat byeme nona, æstate octava) in sole, si caruisset vento, ambulet nudus, dein pila moveretur vehementer, & diu; postmodùm lotus accumberet, & paulisper cibum differret.* Это много, слишком много, и это делает жизнь не стоила столь трепетной регулярность, щедрая небрежность гораздо предпочтительнее в состоянии здоровья; а если человек бывает сайц бы с Чумка такой характер, что физические упражнения совершенно необходимы для снятия бы он ее хочет сам, и очень многое в точку Б, если он стоит думать, ни усталость слишком велика, чтобы быть претерпел ради восстановления; и я fansie там вряд любой человек в этом случае, но долго достаточно, при условии, что он думал, что они будут не напрасными, что сейчас у большинства людей склонны полагать, что мир потерял чувство эффективность упражнения, поскольку *готы* заскоки у южных народов *Европы*, а также отменить, что и подавлять, что многие из их обычаев, что они, возможно, легче представить самостоятельно; так что в этом плане мы находимся напротив Extreams, если они слишком возбуждены дела этих мер, мы делаем слишком мало, и я очень здраво, насколько это сложная вещь, с лучшим аргументов, чтобы влиять на тех, кто propense наоборот, что вы предлагаете. И мы настолько привыкли к другим Методам и другим Ожиданиям, у нас есть так много Удобств для Поддержки и смягчения последствий Болезни, что большинство Людей пассивно довольствуются скорее Болезненным Состоянием, которое не несет в себе наибольшей Опасности, чем решительно пытаются энергичными Средствами полностью избавиться от него. И если это Болезнь, которая угрожает непосредственной Опасностью, эти Средства в настоящее время считаются слишком тривиальными, чтобы иметь какой-либо вес при лечении, и люди могут с большей легкостью отчаяться в Помощи, чем

бороться с болью в надежде на ненадежное Излечение; так что в некоторых случаях это можно очень хорошо сказать о Мудрых, Богатых, Доблестных и Могущественных, как раньше было сказано об одном из военачальников царя *Давида*, который, поскольку был убит неожиданно (что, однако, не всегда может предотвратить никакая гуманная мера предосторожности), был оплакан с такой жестокостью. *Эпикедиум, умер ЭБНЕР, как умирает Дурак?*

ПРИЛОЖЕНИЕ

У меня не было намерения, ни когда я начинал, ни когда заканчивал этот Трактат, добавлять следующий отчет о моем собственном Недуге, который дал мне печальный повод для многих из этих Наблюдений, как потому, что для Нервных больных не в новинку чрезвычайно различаться по своим Аномальным симптомам, так и потому, что возникновение Недуга было в значительной степени вызвано моей собственной Опрометчивостью и безрассудством; но с тех пор, когда некоторые из моих Друзей побудили меня опубликовать это, меня было легче убедить сделать это, потому что я полагаю, что редко когда был ли какой-либо Пример, будь то среди древних или в наши дни, который столь наглядно иллюстрировал Бы Силу моей Темы.

Мой Чумка был потому, что таким образом; я бы несколько лет назад, чтобы поймать определенные кожные инфекции, более хлопотно, чем опасен, и что я мог бы избавиться, если бы у меня был, но столько благоразумия и терпения, чтобы представили к общему, хотя и не очень приятный метод лечения, но мне необходимо предпринять, чтобы более аккуратно, но отчаянный ход, делая аппликации на кожу вещества хорошо оплач бы с опасной минерал и что я бы до такого времени, а после уж очень сыпи образом, как я считаю, никогда не делал раньше меня; я носил его на протяжении нескольких месяцев по времени, держа его на до юмора исчезли бы, а затем оставив его, пока он не разгорелся снова; таким образом, я сделал, пока я не начал рассматривать, что это было не всегда, и поэтому я довольно отложил его в сторону; но зло было начато, хотя я не знал его; около месяца после того, как я ушел с этой пагубной практикой, я проснулся однажды утром с необычным головокружение, и немного времени спустя, я нашел несколько судороги начинают приходить ко мне, не только легкие, в капиллярных сосудов глаза и другие части, но некоторые более глубокие; а иногда я должен был один из моих руки опущены, пальцы привели к ладони моей руки произвольно. Когда я нашел вещи таким образом, зная, что я сделал, я был не мало *terrifi* бы, как любой из них может себе представить, но путем применения к хорошему врачу, с помощью кровотечений и других надлежащих средств, тяжесть симптомов ушла, и я по-прежнему хотел только с головокружением, которое было очень хлопотно, но, несмотря на которые, я, можно сказать, в довольно хорошем здоровье, как хорошая привычка тела, и, будучи более сильной и надежной, чем многие люди, свободные от такого неудобства; и таким образом я продолжал в течение нескольких лет без каких-либо больших изменений не случилось, за исключением того, что когда-то пили бане-вода слишком долго, что головокружительное вращение было настолько увели бы, что я проболела целый месяц с ней, нуждаясь в состоянии ходить, не шатаясь, как пьяный мужик, а это, учитывая мое сердце, несмотря на это, было принято решение о целесообразности подозреваемый, как и большинство, с которыми я советовался ли, что там

могут быть некоторые ртутные частицы Lodging находится, что в некоторых выводных протоков мой мозг, но это конечности ослабли, и я оставалась здоровой под что головокружение в течение нескольких лет, пока происходит один раз, чтобы быть более indispos бы чем обычно, при получении железистые, Юмор проник глубже в нервы грудные мышцы, так что я нашел на моих плечах, иногда начинают быть заключен недобровольно, и на прогулки, я нашел одышка, который я мог ясно различить, был метеостанций бы *АБ дополнительную*, то есть сверхъестественным давление на эти мускулы, на груди, которая у меня иногда сопротивлялись настолько далеко, когда это произошло бы прийти ко мне на улицах, прежде чем я успел добраться до дома, что я знал, что он сделал глазами вспышка, и принес другие Epileptick симптомы при мне, так что я нцво бы взять в магазине, и желание оставить меня на некоторое время. Эти вещи продолжали на меня год или больше, за это время, если бы я тогда знал Prevalensу верховой езды, я мог бы предотвратить длинную сцену, болезни; для снижения в этих спазмов в груди, я был, наконец, конфин бы ко мне домой, около трех месяцев, все это время все хуже и хуже, несмотря на силу каких-либо медикаментов, я взял; когда это произошло бы, что я была случайно направлена на использование езда на большой переделки я нашла во мне, на один день проводят в вагоне около четверти мили, когда я был в таком низком состоянии, что заставило меня задуматься о некоторых доктор *Сиденгамс* обувью, которая, как и другие, я имел прежде чем ущемленным и забывать, и я решил попробовать то, что езда будет делать; в целях чего, я бы ФОТ в *Хэмпстед* на пути, где я скакал, как минимум, два раза в день на протяжении семи недель, не так много, как прерывающий один день; и я имел поощрения достаточно, чтобы держать близко к нему; ибо я нашел как манифест прогресс в моем выздоровлении, как всегда было различить, что в любую вещь, которая естественным или искусственным; и я не могу здесь опустить одно весьма примечательное, и который дал мне больше уверенности в успех, и что за противоречие доказывает, как странно это упражнение в случаях нервов; после того, как я начал кататься, я встречается постоянно при использовании этого упражнения, покалывание в концах пальцев, которая сопровождается ощущением нежного светящегося тепла; и как я становился все сильнее, и продолжалось в те, значит, я воспринимающей бы это ощущение проследовать дальше, ибо тогда я чувствовал, что в короне моей голове, и в Язык мой, в моих глазах, и наконец все мое тело. С этим я ознакомил своего Врача, который счел это определенным Залогом моего выздоровления, поскольку был уверен, что это было вызвано Спиртными напитками, восстанавливающими прохождение Нервов, как при Нормальном состоянии Здоровья, и так оно и было; ибо по мере того, как они проходили все дальше и дальше таким же образом, Ощущение распространилось на мои Просторы, где после верховой Езды у меня должно было возникнуть Ощущение Покалывания и Жара, такое сильное, как если бы я подставил свою Грудь Солнцу или облил ее теплой водой; любой может представить, какое это должно быть удовольствие. человеку в моих Обстоятельствах нужно как бы обрести себя, *Обновиться*, и все части моего Тела постепенно обретут своего рода Новую Жизнь. Из этого ясно, насколько я был Расслаблен раньше и насколько благоприятно для Природы Нервов это самое Превосходное Упражнение. Это *явление* натолкнуло меня на очень серьезные размышления, когда я познакомился с некоторыми людьми, которые почти так же сильно нуждались в тех же Мерах, что и я сам, хотя их Недомогания возникли по разным причинам и у которых, по всей вероятности, один и тот же Способ верховой езды вызвал бы некоторые из тех же обнадеживающих Симптомов; я говорю, это натолкнуло меня на серьезные и тревожные размышления; когда в таких Случаях я не счел уместным рекомендовать те же Средства или показать Причины, по которым я рекомендовал бы их, поскольку уверен, что если бы Если бы я это сделал, они были бы отвергнуты с насмешкой. Так что я часто с некоторым сожалением

восхищался несоответствием обстоятельств Человеческой жизни, тем, как мало у человека оснований для гордости, несмотря на свою Мудрость и Рассудительность, когда даже в величайших Заботах его Жизни Обычаи, Образ жизни, пристрастия и многие другие Обстоятельства могут настолько окутать его Предубеждениями, что может случиться так, что в некоторых Случаях Бедствия один Человек может быть Морально уверен в том, что поможет другому, и все же может быть самой абсурдной вещью в Мире - раскрывать ему это, и его невозможно убедить, если он должен. Я более подробно описал это необычное Обстоятельство, потому что оно, как мне кажется, лучше всего иллюстрирует влияние верховой езды на нервы или твердые части тела; и каким бы странным и неслыханным Симптомом это ни казалось некоторым, я могу утверждать, что это самая Суровая Истина и то, что я имел частые и неоднократные случаи наблюдать.

После того, как я с помощью этих Средств изрядно поправил свое Здоровье, я наслаждался им около полутора лет, благодаря Верховой езде с надлежащими интервалами; и я был довольно силен и мог совершать значительные путешествия, которых тогда требовали мои Дела. Но в этих путешествиях, я был настолько несчастным, как и злоупотребления, что самые прекрасные и целесообразным, чтобы я получил бы столько добра сразу, ибо думал, что моя собственная сильнее, чем я был на самом деле, и езда длительных поездок за пределами моих сил, я был взят неожиданно, и в самый разгар путешествия, с странным подобного, *Deliquium*, что, возможно, не был услышан, в котором я вынужден был покинуть бы выпить такого количества алкогольных напитков, а в другое время заставило бы меня больше, чем обычно напился, что потом едва мог держать в себе жизни; к этим вроде подходит по прошествии некоторого времени был добавлен *Diarrhoea* своеобразного и единственном роде, в котором приняли участие с чепуха и склонность к рвоте, больше, чем обычно в этом случае; и когда *Diarrhoea* в любое время произошло бы быть немного более жестокими, чем обычно, спонтанная рвота Енсу бы, такая бурная, как если бы я принял сильный Emetick; и что примечательно, эти ночи после моего рвота, я должен вспотеть до такой степени, чтобы сделать мою рубашку и простыни, как мокрые, как если бы они были дипт в воде; на которых, вместо того, чтобы weakned, я был бы обновить, и освободившись от большей выраженности этих симптомов в течение нескольких дней, которые ясно показать, что, насколько губительна, что Psoradick соли которых ртутные частицы имели бы отражения, и тесно смешивают бы в моей крови. Таким образом, на меня обрушились сразу три Бедствия: флюс, Рвота и *Деликатесы* я говорил раньше; в последнем из них было что-то настолько невероятное, что, хотя это самая суровая правда и известно нескольким в этом Городе, все же я воздержусь рассказывать об этом в этом месте, чтобы не подумали, что я преувеличиваю Правду, рассказывая о том, чему почти никогда не было параллели; я только скажу, что Колики и рвота были сравнительно приятными по сравнению с этим, я говорю не сгоряча, а серьезно и спокойно, что Рвота, хотя и столь частая и сильная, была желанной, если сравнить ее с этими самыми странными Обмороками; которые были настолько мучительными и невыносимыми, что, если бы меня пырнули ножом или разрезали мою Плоть ножами, я уверен, мне было бы гораздо легче родить ее. При таком Осложнении Страданий мне также было отказано в Легкости, которую можно получить с помощью *Лауданума*, который мне был запрещен Характером моих Обстоятельств и очень хорошим Советом воздерживаться от него. А Emeticks, не было ни использование их для других целей; таким образом, что бизнес остался полностью Stypticks, которые не прикладывая минимум прекратить в Смуту, и я бы отправился себе, чтобы езда опять же, отдохнув так долго, и

постарается, если использовать его умеренно и часто, могут и не угнаться мне настроение, как ранее это было сделано, и он притих, что по моей надежды, ибо прилежный и пылкий применению к этим средствам, Я сделал сдвиг, чтобы поддержать мою уверенность, и держать вещи в *Æquilibrium*, в это напряженное время, так что я протянула, даже при такой степени тяжести, как я имею отношение, не меньше времени, чем еще год и девять месяцев, когда длина этих зол набрать бы на меня, и мой рвоты были так часты, и невероятно жестокие, что они забрали пользоваться своими конечностями, когда я вынужден был покинуть бы быть сняты в любое время с момента моего коня, что я могу продолжать езду, хотя это были всего лишь набрать немного периодическая легкость; до того, что арест на мои конечности и повышается, я был конфин бы в мою комнату, мои ноги и бедра отекают бы, а на мнение трех врачей, чья помощь мне тогда было, я был очень близок к концу этого (как это было в буквальном смысле для меня) утомительно *путешествие по жизни*. Когда Богу было угодно, чтобы в этой Крайней Ситуации один из этих Врачей был настолько счастлив, что направил меня к Мягкому химическому Лекарству, слишком редко применяемому для этой цели, которое остановило мою рвоту и вызвало внезапную и удивительную перемену во мне; отек моих Ног прошел менее чем за три недели, и примерно через шесть недель из этого истощенного Состояния я был таким же Плотным, как и в идеальном состоянии Здоровья. Из этого ясно, что сильный стресс, вызванный Рвотой, отбросил Чувство юмора, и что Отек моих Ног был частично, если не полностью, Критическим, и что то, что я так сильно приучил себя к верховой езде, действительно позволило Природе отбросить Чувство Юмора таким образом и поддержать ее в Шоке от этих многочисленных Рвотных позывов. После этого, благодаря употреблению чеснока, принимаемого в течение длительного времени вместе, и Верховой езде на нем, у меня восстановились такой же хороший аппетит и пищеварение, какие были до того, как на меня накатила Рвота, и мой флюс полностью прекратился; и за последние два года я благодарю Бога, что прожил Легкую и счастливую Жизнь.

Таким образом, я дал краткий и правдивый Отчет о Длительном и Тяжелом Недуге, который умолял Всемогущего Бога возложить на меня; из которого ясно, что подобно тому, как некоторые Люди отличаются Богатством, Почестями и тому подобным, другие могут быть столь же замечательными по Степени своих Страданий и Тоски, и могут быть вынуждены проводить не только Дни, но и Годы того, что мы называем Жизнью, таким Образом, что, если бы не высшие Соображения, было бы гораздо лучше этого не делать. Что в самые лучшие Годы Жизни Человека, во времена Надежд, Перспектив и Преимуществ, Человек может быть настолько несчастен, что лишится Возможности ими воспользоваться и, в некотором смысле, будет похоронен заживо.

Но поскольку я предложил Миру Отношение к моему Недугу, я возьму на себя смелость обратить внимание на две или три наблюдаемые в нем вещи, которые, возможно, могут быть кому-то полезны, хотя сам этот Недуг, я надеюсь, никогда ни у кого не будет. И это тем более, что эти Замечания соответствуют моей Теме.

Во-первых, затем, я думаю, из обстоятельств моего случая совершенно ясно, что там, где возникают показания, противоречащие друг другу, что, как всем известно, является худшей из трудностей, с которыми сталкивается врач в такой чрезвычайной ситуации, ничто не может быть столь эффективным для уравнивания между ними, как обращение к некоторым надлежащим упражнениям, если это возможно; ибо это трудно, но подходит для одного из этих обстоятельств, и не исключено, что это поможет в обоих.

Во-вторых,, из-за того, что мои Боли прекратились, как только я сел верхом, я убедился, что Боль может быть в значительной степени устранена или смягчена Движением Тела, то есть с помощью тех Средств, которыми Человек может сдвинуться с места, чтобы освободиться от нее. В "Скептиках" было частью экстравагантной бессмыслицы притворяться, что рассуждаешь о боли и не считаешь ее злом; с таким же успехом человек мог бы притворяться, что решительно борется с голодом, и его можно обвинить в том, что он умирает от голода из-за недостатка пищи; несомненно, Боль - величайшее из зол для Тела, от которого мы не можем не стараться освободиться; но пока это не может быть сделано, будет Счастьем, если мы сможем управлять вещами так, чтобы меньше замечать ее или, как я сказал ранее, оставаться в стороне от нее; и это, я думаю, может привести к безусловно, это может быть получено в результате Движения Индивидуума такого или эдакого рода, какое Боль лучше всего допускает. Не только Мысль, но и Восприятие Боли может быть в какой-то мере прервано быстрым движением, поскольку это Восприятие не может ударить так сильно в такой момент; человек, который позволил бы себе Размышлять на полном Скаку, думал бы, но очень бессвязно, и если бы Мысль сама по себе могла быть таким образом прервана, то, конечно, Ощущение Боли, которое не может быть быстрее Мысли, может быть также счастливо прервано и притуплено. Эти соображения оказали бы реальную услугу людям, страдающим от жгучих болей, если бы они могли побудить их к решительной практике верховой езды; поскольку все эти Боли в плечах, спине или бедрах постепенно уменьшались бы во время этого Упражнения, а также благодаря Привычке к нему причина была бы устранена. Но, кроме того, существуют и другие Виды беременности или *Voiture*, которые подходят при самых острых болях, таких как Движение лодки, носилок, стула, качелей и тому подобного, в них нет *Motus Contrarietas*, как называет это доктор *Сайденхэм*, никакой тряски, которая в некоторых случаях, как при подагре, невыносима; но они могут быть применены к самым тяжелым случаям, и я не сомневаюсь, что это успокоит Дух и принесет большое облегчение. И здесь я не могу не подумать, что хороший Механик мог бы изобрести какую-нибудь Машину по образцу *Петавра* или большого Качания древних, которые могли бы оказать величайшую услугу людям с Конечностями, страдающим подагрой, за счет изменения Чувствительности и уменьшения Остроты Боли: человек, пролежавший несколько недель, несомненно, обнаружил бы при таком Движении столь же значительные Изменения, как и тот, кто был некоторое время прикован к Постели при первом вставании, что очень заметно; и, конечно, если *Римляне* из Роскоши и Распутства могли спать на Подвесных Кроватях из Серебра, было разрешено, чтобы Человек, Находящийся в Мучениях, использовал те же Средства для получения Облегчения. Я не знаю, почему Движение по Кругу не должно было бы оказать какую-то Услугу в этом Случае, ибо в Желудке возникло бы что-то вроде Тошноты, вызванной Вращением, которое отвлекло бы Дух от Места Боли; и, более того, несомненно, располагало ко Сну. Эти вещи нельзя считать экстравагантными, если их может быть достаточно, чтобы хоть немного облегчить людям такие боли, как при подагре, когда *Carnificina* длится так долго, что в какой-то мере превосходит всякое человеческое терпение; когда *Non rectius Podagræ quam Iracundiae Paroxysmus omnis did potest*, как говорит об этом доктор *Сайденхэм*, который слишком хорошо знал, что это такое; Я говорю, что в таких Крайностях ничто не должно казаться смешным, что могу позволить себе наименьшую Легкость. Я мог бы сказать гораздо больше по этому поводу; я мог бы назвать очень Достойного джентльмена, у которого не так давно был такой странный вид колики, что он обнаружил, что ничто не может облегчить его приступы так сильно, как лежание с опущенной головой; эта поза всегда была для него настолько выгодной, что ему пришлось сделать что-то вроде Каркаса, к которому он приказал прикрепить себя болтами, а затем его Слуги должны были перевернуть его головой

вниз; после чего он висел, пока не утихла боль; И я надеюсь, никто не скажет этого. серьезному и Мудрому Человеку не подобало прибегать к таким странным Средствам, чтобы избавиться от невыносимой Боли. Но я, возможно, уже сказал больше, чем понравится некоторым из тех джентльменов, которые так счастливы, что действительно невежественны или имеют лишь очень слабые и несовершенные представления о природе боли; и прежде чем они осудят меня, им не мешало бы ознакомиться с превосходным эссе мистера *Колльера* о боли; где они найдут такое описание этого явления и такие примеры поведения здоровых и сильных людей при нем, что им будет легче признать, что для больных и немощных это может быть в какой-то мере возможно, так сказать, избежать Болевых ощущений и, насколько это возможно, держаться от них подальше.

Следующее и последнее, на что я обращаю внимание при моем Расстройстве, - это частота этих Рвотных позывов, и что, несмотря на то, что они так долго мучили меня, я не получил от них никакого вреда. Большим несчастьем в работе Врача является то, что он обнаруживает, что так много людей испытывают отвращение к такого рода Лекарствам, вследствие чего он вынужден добиваться Излечения более ненадежными и неэффективными Средствами; тогда как, если бы эти Люди только подумали, они могли бы легко найти аргументы, чтобы убедить их, что нет такой Опасности, как они опасаются, при использовании умеренных рвотных позывов, когда нет *плохой конформации*, ничего в строении Груды, что запрещает это. Они могут подумать, что рвота, которая возникает при выходе в море, хотя длится иногда два или три дня подряд и все время кажется такой же сильной, как та, которую мы вызываем нашими Рвотными массами, все же она никому не причиняет вреда и не сильно ослабляет тех, кто подвергся ей. Я знаю двух джентльменов, которые были больны все время своего пребывания в море, один из них - все время своего перехода в *Вест-Индию* и обратно, и все же они не пострадали от этого. И я не знаю, но меня самого вырвало столько же, сколько любых десяти Человек на Свете, и все же мне это нисколько не повредило. И мы снабжены Лекарствами, настолько щадящими и похвальными, что их можно повторять через разумные промежутки времени без малейшей опасности каких-либо дурных последствий.

Исходя из этих соображений о большом *УфоріА*, с которым мы переносим рвоту, хотя она кажется такой неприятной, пока длится; я убежден, что ее можно объяснить тем же способом, что и эффект гимнастической палочки; кроме того, учащение пульса при стимуляции и раздражении волокон желудка, а также чрезмерное давление и шок желез нескольких отделов, с другими *явлениями* рвоты, показывают, что она действительно имеет природу упражнения, и это большое счастье для организма. Индивидуум, что Создатель Природы предусмотрел такое Вторичное использование желудка, Диафрагмы и других частей тела, задействованных при Рвоте, что они должны не только служить преодолению того, что неприятно, но и укреплять всю Экономику в этом самом Акте. И здесь, если допустить, что раздражение Желудочка действительно так сильно усиливается, я не могу не предположить, что могу рискнуть предложить это, как заслуживающее рассмотрения лучшими Знатоками этих вопросов, следует ли нам при использовании рвотных средств полагаться на несколько Кратковременных усилий, когда мы видим, что Природа выдержит проведение тех же Мер так намного дольше; то есть, не было бы более целесообразным в некоторых случаях давать нам безопасные и щадящие рвотные средства в меньших количествах, чем мы делаем, *а именно*. чтобы вызвать у Человека тошноту, но не до степени, достаточной для того, чтобы его вырвало Содержимым желудка, и когда это количество Лекарства выйдет таким образом, как Альтернативное средство, повторить ту же Дозу и таким образом продолжать Тошноту в течение нескольких часов, не

повышая ее до такой степени, чтобы вызвать у Человека Рвоту выше одного или двух раз за все время. Я думаю, что это заслуживает рассмотрения и может принести особую пользу в некоторых случаях чихотки и при истерических состояниях, когда мы не вызываем рвоту только для очищения желудка; ибо этим способом мы можем очень сильно улучшить природу и обеспечить справедливое *потоотделение*, когда, возможно, с помощью лучших Сердечных средств мы можем только вызвать Сгущение; и после этого пружины будут заводиться более постепенно; когда, если Рвота проходит при сильных усилиях и очень быстро, обычным способом, мы даем Природе всего лишь Гаечный ключ, действие которого вскоре проходит. Меня бы здесь не поняли, как если бы я применял это на практике, я не претендую на Авторитет, достаточный для таких Нововведений, я лишь осмеливаюсь предлагать эти вещи в качестве Проблемы; и человек моего Положения иногда может дать подсказку, которую те, кто Выше по Мудрости и Пониманию, могут развить и усовершенствовать до Совершенства.

Вот некоторые из Мыслей, натолкнувших меня на Тяжесть самого утомительного Недуга, которые, если они могут быть хоть как-то полезны, чтобы помочь направить других к тому, что может избавить их от их Бедствий, для меня было бы большим удовлетворением и компенсацией за мою Боль, осознать, что это привело к Облегчению других. Но если эти Рассуждения окажутся недостойными такого Эффекта, я надеюсь, что буду прощен из-за моих добрых намерений; особенно учитывая, что я не одинок, а у меня так много Спутников среди тех, кто беспокоил Мир незначительными вещами или вовсе не имел значения.

КОНЕЦ.

Напечатано Джоном Мэтьюзом в
Пилкингтон-Корте, Литтл-Британия, 1705 год.